# 2025年双减政策心得体会及感悟 双减政策心得体会家长感悟(实用9篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2025-05-25

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。双减政策心得体会及感悟篇一双减政策是中国教育...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**双减政策心得体会及感悟篇一**

双减政策是中国教育部在2018年提出的一项教育政策。它的英文全称是“reducing the amount of homework and off-campus training”, 翻译成中文就是“减负政策”。从字面上理解，双减政策是为了减轻学生在校内外的学习负担，将教育重心转移回课堂教学，促进学生的全面和健康发展。这一政策也受到家长和社会的广泛关注和支持。

第二段：双减政策带来的影响

双减政策实施以来，不仅让学生得到了更好的身心健康，而且冲破了以往学生的考试分数的束缚。学生不再为了拿好成绩而疯狂地刷题、培训，而是按照自己的兴趣爱好和发展方向选择相应的活动，更加积极地参与到学校的课堂教学和其他课外活动中。同时，这也让更多家长摆脱了“塞钱进去教育”的心态，从一定程度上也降低了家庭的教育费用。

第三段：双减政策的实际效果

双减政策的实际效果是受到大多数人的认可的。在过去曾经对于偏科，考试焦虑，和竞争升学的重视是影响学生的思考。但随着新的政策的出台，学生们开始避免了这些问题，他们有更多的自由选择自己真正感兴趣的科目，这种锻炼方式让他们有了更丰富的人生体验，有了更多的自由。

但是一些人也提出了一定的质疑：在实践中，学习压力确实变轻了，但是教育机构、教师和家长需要更多的时间来为学生提供适当的课外辅导。这可能带来了一定的财务负担，尤其是对于那些不富裕的家庭来说可能更加困难。

第四段：家长对于双减政策的感悟

作为受政策影响最深的群体之一，家长们对于双减政策的看法各不相同。家长们普遍认为，政策的出台为学生的身心健康和全面发展打下了一个基本合理的制度框架。一些家长指出，他们可以通过适当的方式帮助孩子建立真正的兴趣，让他们在更广泛的领域中学习，拥有更宽广的视野；而另一些家长则担心这种“减负”政策会影响孩子的升学和未来的发展。

第五段：双减政策的未来展望

双减政策的出台可以说是中国教育改革新一代的开始。尽管政策的实施面临着许多困难和挑战，但这也提醒了我们教育的困境。未来，政策制定者和实施者在政策制定和实施过程中需要有更加灵活的思维，注重各种领域的创造性和多样性，解决教育方案和创造性解决方案的问题，让更加多的人受益于教育改革。

**双减政策心得体会及感悟篇二**

“双减”政策的出台可谓是一场及时雨，解决了困扰多年学生负担过重的现象，为促进学生全面发展和健康成长做出了重要保障。在全社会普遍叫好的同时，我们也为多出的空闲时光而困惑，该如何利用呢?正当我们不知所措时，学校下发的“5a亲子课程”及时给家庭教育指明了方向。下面就“双减”政策实施后，家庭教育方式的改变，谈谈几点感悟：

一、陪伴是给孩子成长最好的礼物。

优秀的孩子都是“陪”出来的，幸福的孩子都是“伴”出来的。过去，陪伴孩子最多的时光是在往返各种辅导班的路上，一路的奔波错过了与孩子们交流的时光，在每天都“快点”的催促中渐行渐远。而“双减”政策之后，陪伴孩子的时间增多，每天晚饭后我们利用散步时间和孩子谈心，了解学校里发生的事情，及时掌握孩子的思想动态，帮助她学会正确处理生活中遇到的问题。

二、坚持亲子阅读，创造与孩子沟通的`机会。

亲子共读最幸福的时光。记得在读《让我陪你重返狼群》这本书时，原本说好是我们一起读的，可孩子利用课余时间，不到两天的时间就把书读完了，还绘声绘色的向我剧透书本里中的精彩情节。有时我们还会分角色阅读。比如读《夏洛的网》时，孩子的角色是蜘蛛夏洛，我就扮演小猪威尔白。孩子每次在朗读的时候，总是声情并茂。特别在非常感动的故事情节，看出她的眼眶有些湿润。因为蜘蛛夏洛在最关键的时刻用它的大爱拯救了小猪。在夏洛的身上让孩子深深感受到了什么是无私的奉献，什么是最真挚的友谊！亲子共读的时光影响着我们的生活，带给我们心灵的成长和震撼。孩子也在书籍的滋养下越来越可爱，懂事，乖巧。

三、坚持体育锻炼，磨炼孩子坚强的意志。

运动对孩子的身心健康影响很大，对孩子的学习也至关重要。暑假中，我们每天带孩子在小区晨跑，通过坚持不懈的体育锻炼，孩子的体能和体质也得到了显著提高。为了让孩子知道什么是体育精神，在东京奥运会期间，凡是有中国运动员的比赛，我们几乎都会陪孩子观看，想让孩子通过奥运比赛，了解每一个运动员背后艰辛的付出，让孩子知道什么是奥运精神，什么是中国精神，同时也希望孩子能以奥运健儿们为榜样，为自己的梦想而努力。

四、“读万卷书，行万里路”让我们成为孩子的旅伴。

这个国庆假期我们陪孩子来到金寨县，在满是草木清香的大山中穿行，陪孩子听流水潺潺，看层林尽染。通过远行促进孩子把书本知识与生活实践联系起来，探寻多彩丰富的人生。

孩子的学习成长是一条很长的路，家庭教育也是一个艰辛而漫长的过程，我们要借“双减”政策的东风，在学业压力大幅减轻的情况下，帮助孩子养成良好的学习习惯和主动学习的能力，孩子必将走得更远、更高。

孩子的作业在学校就完成了，课外班也不上了，回家后空余时间增加，家长带着孩子做什么呢?培养习惯啊，生活习惯、学习习惯、劳动习惯、阅读习惯等等，扎实过好日常每一天，为孩子的以后的学习生活打下坚实的基础。就像教会孩子用筷子吃饭一样，只要学会了用筷子，他就能自己吃各种饭了。养成了这些好习惯，无论走到哪里，他都能自己学习、自我管理、自我成长了。

**双减政策心得体会及感悟篇三**

在过去的几年中，中国的“双减政策”一直是许多人关注的焦点。其背景是中国政府提出了一系列旨在降低企业负担的政策，包括针对增值税和社会保险费的减税降费政策，并大力推行去产能和去库存。这些政策对中国经济产生了积极的影响，同时也启示我们需要更加深入地探讨中国未来的发展方向。

第二段：政策对经济的影响

“双减政策”对经济的影响是不可忽视的。首先，减税降费是优化税收结构的必要手段，可以降低企业税收负担，增强企业竞争力，提升全社会的创新活力。其次，去产能可以促进失业人口的转岗就业，缓解地方政府负担，同时有利于资源的重组和再利用。最后，“去库存”政策能够去除一些低效的企业，提升整个产业链的效率，使得全社会资源得到更为合理的调配。

第三段：政策对企业的影响

从企业的角度来看，“双减政策”同样有其积极的意义。这些政策能够让企业在经营过程中获得更多的现金流，减轻其经营压力，降低企业运营成本。同时，政策也能够促进企业的转型升级，推动信息化建设，提升企业的技术含量和管理水平，为企业未来的发展提供了更加坚实的基础。

第四段：政策面临的挑战和建议

当然，“双减政策”面临的挑战也是不可忽视的。首先，政策执行需要重视中小企业的利益，避免让大企业垄断利益。其次，政策的优先级需要根据经济发展的实际情况调整，不能盲目追求短期效益。最后，政策在执行过程中需要加强监管，防止出现财政资源浪费和滥用情况。

基于以上分析，建议政府应该通过加大宣传，提高民众的理解和认知；完善政策体系，推行更多以人为本的改革，为政策执行提供良好的市场环境和运营机制；以及建立相关的业界协会和专门机构，推动行业发展和政策实施。

第五段：结论

总结来看，中国的“双减政策”在一定程度上缓解了企业的负担，提升了经济效益和社会效益，在未来也将继续发挥其积极的作用。我们应该认清政策的优点和不足，提出建设性的意见和建议，从而推动政策的进一步发展。

**双减政策心得体会及感悟篇四**

双减政策以后，我认为，作为家长，要有更多的时间来陪伴孩子。虽说现在有课后延迟服务，但是下班后就要全心全意照顾好孩子了。不像以前有课外班的时候，孩子下课就七八点钟了，有些家长把孩子送进课外班继续忙工作了，或者去见见好友，逛逛商场。现在不仅没有课外班了，家庭作业负担也减轻了，回家后孩子基本没有家庭作业了，空余时间变多了。这段时间怎样学习?做些什么呢？尤其是小学生自律性还不是很强，还不能对自己的`生活有一个很好的规划，更需要家长的指导和帮助了。这就要求家长安排好自己的工作和社交，留出充足的时间陪伴孩子成长。

**双减政策心得体会及感悟篇五**

孩子的作业在学校就完成了，课外班也不上了，回家后空余时间增加，家长带着孩子做什么呢？培养习惯啊，生活习惯、学习习惯、劳动习惯、阅读习惯等等，扎实过好日常每一天，为孩子的以后的学习生活打下坚实的基础。就像教会孩子用筷子吃饭一样，只要学会了用筷子，他就能自己吃各种饭了。养成了这些好习惯，无论走到哪里，他都能自己学习、自我管理、自我成长了。

养成提前预习的习惯。语文可以把每一课的要点看一看，生字词语记一记，不懂得词语查查词典，积累下来。还可以大声朗读课文，坚持写写日记。数学可以提前看看知识点，把自己看不懂的地方记下来，课堂上专心听。英语可以听一听录音，磨磨耳朵，提前了解一下内容。

养成课后复习的习惯。把当天的学习内容给家长讲一遍，或者自己再看一遍，进行归类复习。把课堂笔记看一看，该背诵的及时背下来。还可以用思维导图的方式进行知识建构。

养成及时订错的习惯。纠错是老师们批改作业的一大难点，有的孩子就是不习惯及时订正错误，每天的错题都累积着，等着老师去找他。家长可以每天晚上让孩子把作业啊试卷啊拿出来看一看，自己错过的题及时订正一下，看看能不能做正确。

养成写日记的习惯。写作最能促进孩子思维的发展，每天坚持写日记可以积累写作素材，也可以回复总结一天的学习生活，疏解心情，鼓励自己第二天做得更好。

其让他的学习习惯可以结合自己的兴趣来养成，比如积累古诗词，举一反三钻研数学题等等。

阅读不仅能够拓宽视野，而且丰富知识，对学习成绩的影响极大。现在的考试越来越倾向于学科素养的考察，题目阅读量很大，阅读能力强的孩子受益较大。不仅是文科考试需要很强的阅读能力，理科学习也需要较强的阅读能力。阅读能都促进思考，据观察，阅读量大的孩子学习成绩普遍都好。

可以进行亲子阅读，和孩子共读一本书，也可以每周开一场家庭读书会，还可以和孩子一起演一演书里的故事……用各种形式带动孩子养成阅读习惯。家长陪伴孩子一起阅读，树立终身学习的榜样。

在家的时间充足，可以教会孩子整理自己的房间，如物品如何摆放，卫生怎样打扫，怎样美化自己的房间……将这些生活必备的劳动技能都熟练掌握，养成自我管理的好习惯。

家里的物品坏了如何进行维修，劳动工具怎样使用，都可以教一教。还可以和孩子一起养养小动物，种一些绿植美化家庭环境。高年级的孩子还可以学习几样家常菜的做法，学会使用厨房电器，为独立生活打下基础。

让孩子在家里有一个劳动岗位，家里有一样事情是归他管理的，增强家庭责任感。

每一个儿童身上都蕴藏着某些尚萌芽的素质，这些素质就像火花，要需要点燃它，就需要火星。家长要想尽办法点燃这颗火药，让孩子的一切天赋和才能都能充分地发挥出来。发现孩子的兴趣爱好，专注练习，鼓励不断发展，享受兴趣爱好带来的快乐，逐渐形成个人特长。

运动可以促进记忆力和专注力的提高，运动对孩子的身心和谐发展有着重要的影响。家长坚持每天下班后带着孩子进行半小时的运动，既能融洽亲子关系，又能提高孩子的身体素质。每天可以坚持跑步、跳绳、游泳、羽毛球、篮球、乒乓球等等，选择自己喜欢的方式进行锻炼。

孩子是家长的复印件，家长改变孩子也会改变。“双减”政策之后，家长角色回归，重视家庭教育，提高自我要求，培养出和谐全面发展的孩子。

第二篇:双减政策家长心得体会及感悟

“双减”指要全面压减作业总量和时长，减轻学生过重作业负担。其中，要求分类明确作业总量。职场本站小编收集整理了《2021教师对“双减”政策心得体会范文》，以供参考，希望对你有所帮助。

我从事教学工作20多年来，对学生课业问题和校外培训问题深有体会，随着全社会对教育的重视，家长对“知识改变命运”的重视，学校对升学率的重视，种种重担都压在了孩子的身上，作业越来越多，学校周边被各种\"托管班”、“培训班”包围，家长们不得不掏出高额的“补课费”，孩子们在放学后、节假日不情愿地走进这些培训班，我们的孩子越来越累。

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，作为一名教师，我认为这个意见的出台非常及时必要，对于切实减轻学生过重课业负担，提高教师课堂教学效率，避免校外办学机构“喧宾夺主”、还学生快乐健康的童年，减少学生近视率、肥胖率、心理疾病都有积极的意义。我们一定不折不扣积极贯彻落实“双减”政策，做好课后服务等“五项管理”，切实提高课堂教学质量。

义务教育是国民教育的重中之重。减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担是党中央、国务院全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务的重大决策部署，充分体现了党和国家一直以来对教育和对少年儿童健康成长的关心关注，是以人民为中心发展教育的集中体现。

学校教育教学质量。希望加大力度将政策落地落实，切实取得实效。

今后，我们要坚持全面贯彻党的教育方针，落实立德树人的根本任务，服从国家大局，努力为培养德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人贡献一份力量。

第三篇:双减政策家长心得体会及感悟

“双减”政策落地，很多人调侃拼爹时代正式到来。

有网友表示，“拼爹”拼的不是家长的学历、财力，而是家庭教育的理念、素养、水平和维护亲子关系的能力。家庭教育实质是生活教育，核心是让孩子成人。

首先，要教孩子学会做人，再是学会生活，最后才能学会学习。“双减”政策的指导思想是要促进学生全面发展、健康成长，家长因此要关注孩子心理健康，保障孩子的睡眠时间，加强体育运动，鼓励孩子拥有艺术、体育类的兴趣爱好。解放思想，更新观念也很重要。

其次，厘清家庭、学校之间的关系和责任，孩子学科学习的事情，放心交给学校，家长则关注孩子的品德行为习惯，为孩子健康成长打下基础。

“双减”后多出的课后时间如何安排?

这需要家长更高质量的陪伴，游戏、运动、阅读和交流等。对待孩子要更有耐心，同时要提升自己与孩子相处的能力，不能动不动就起冲突。要重点培养孩子的学习习惯。良好的学习习惯包括责任心、主动性、自制力和时间管理能力，这些都需要家长在平时的教育中培养渗透。

例如，让孩子明白学习是自己的事情;家庭作业要定时、快速、限时独立完成，注意书面清洁程度等。还要培养孩子的生活能力。生活能力是学习能力的前提，生活习惯是学习习惯的基础。在家中，要让孩子参与家务，在学校，鼓励孩子参加劳动;学会自己的事情自己做。在这样的劳动过程中，既锻炼了孩子的自理能力，又培养了孩子的责任心。

最后，家长要和教师协同，培养孩子的学习能力，包括怎么复习、纠错、总结归纳等，这些专业性问题，可以多向老师请教。‘双减’政策落地后，家长要不断加强自身学习，了解孩子成长规律，提升家庭教育素养与能力，这才是最好的家庭教育。

三条建议助力家长角色回归

家庭教育、学校教育及社会教育构成了教育的有机整体。

给家长们三条建议：

一帮助孩子养成好的习惯

好习惯的养成离不开外力的推动，最终会达到从被动到主动、从他律到自律的转变。

学习成绩好的孩子，大多具有良好的学习习惯，而良好的学习习惯又与优秀的生活习惯息息相关。

例如拥有良好的阅读习惯能有效促进思维的发展，而好的运动习惯则能有效促进注意力和专注力的提高。

又如优秀的劳动习惯能帮助孩子确立正确的三观，培养责任感，提升独立能力，而参与家庭生活的习惯有助于培养孩子的公民意识以及对家庭的责任感。

二帮助孩子制订学习计划

建议家长和孩子将每个学期按不同的维度(如时间)分割成若干个学习阶段，制订相应计划。

一份好的学习计划应同时具备以下三个条件：家长和孩子一起商量制订完成，这样不仅可以有效避免目标过高或过低的情况发生，也能促使家庭内部在学习问题上达成统一。

二是具体可操作的，如每天英语朗读半小时，两天完成数学练习一章节等，过程具体可操作，家长的监督也就更有效。

三是必须写有自我鼓励和家长鼓励的话语，彰显孩子自己的决心，鼓励孩子坚持前行。

三全身心的陪伴将成为孩子制胜的法宝

“双减”政策刚公布，武进区清英外国语学校三pyp班学生家长侯娜瞬间感觉到“松了口气的窃喜”。

她说，作为当代家长，处在“赢在起跑线”的大环境里，没有坚定的内心，很容易被影响。

作为“80后”家长，侯娜深深地感受到，处在瞬息万变的科技时代，孩子们的未来变化不是父母所能够掌控和想象的。

他们更需要独立的思想和时代主人翁的责任感，所以我们不能用我们的经历来要求和培养我们的孩子。

“双减”之后，孩子的空余时间增加了，侯娜也说起了自己的打算——用以前忙于补习班的周末，和孩子一起运动、一起游戏亲密亲子关系;把以前充斥着补习班的“假期”变为真正的假期，在疫情结束后来一场实地丈量世界的旅行。

学习做个合格父母

父母也都是第一次做父母，在对于孩子的教育方面很容易走入误区，做出一些不正确的行为，影响孩子的发展。

孩子们需要家长的支持，而不是打骂。

无论工作多忙，家长下班后一定要关心孩子，询问一下今天在班里新学了什么、有没有交新的朋友等等。

在孩子遇到挫折的时候，多去鼓励孩子，教会孩子克服困难。

在孩子得到进步的时候，也要及时表扬，帮助孩子增加信心。

只有这样，孩子才不会盲目自大，也不至于自卑。

家长和老师都是为了孩子好，应该彼此配合。

比如老师布置的作业，家长不要随便去质疑，要监督孩子按时完成。

老师发布的注意和要求也要积极配合。

家长是孩子的第一任老师，如果家长本身素质就很低，容易生气、辱骂别人，那么孩子在潜移默化中也会形成一些坏习惯。

因此，要想做一名合格的家长，就要努力提高自己的素养，做孩子最好的榜样。

家长们要给孩子们苹果可以砸到头上的时间;给孩子们可以仰望星空的经历;给国家和学校让教育回归本质的机会。

家长和学校各司其职，家长全身心地陪伴孩子的成长，这也将成为孩子们应对未来制胜的法宝。

第四篇:双减政策家长心得体会及感悟

7月24日中央发布了双减意见，要求各地区各部门执行。双减又称“有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担”。

目标：1、保护学生的身体健康，并将负担提升到未成年保护法的高度。2、减轻家庭教育负担。3、将教育回归到学校。4、1年内有效减轻、3年内成效显著。并规定，理调控作业结构，确保难度不超国家课标，建立作业校内公示制度，加强质量监督，严禁给家长布置或变相布置作业，严禁要求家长检查、批改作业。

对于学生作业量给出了明确的标准，小学一、二年级不布置家庭书面作业，可在校内适当安排巩固练习；小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟。要求教师认真批改作业，及时做好反馈，加强面批讲解，认真分析学情，做好答疑辅导。不得要求学生自批自改作业。

对于课余时间，鼓励从事力所能及的家务劳动，开展适宜的体育锻炼，开展阅读和文艺活动。保护好学生的身体健康、心理健康、家长要积极与孩子沟通，关注孩子心理情绪。充分用好课后服务时间，指导学生认真完成作业，对学习有困难的学生进行补习辅导与答疑，为学有余力的学生拓展学习空间，开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动。不得利用课后服务时间讲新课。

“双减”工作是党中央站在实现中华民族伟大复兴的战略高度和政治高度作出的重要决策部署，是构建教育良好生态、促进学生全面发展，健康成长的国之大计。作为一线教师，更是站在了“双减”工作的主阵地上，更要认真学习领会并贯彻到学习工作中去。

在我看来，“双减”不是让学生远离学习，虚度光阴，轻视教育，更不是在教育质量上做减法，不是在教育责任上撂挑子。而是对我们教育工作者提出了更高的要求：我们要提高课堂教学效率，我们要认真备课，引导学生敢于质疑，提出问题，发现问题，鼓励学生自主探究问题，解决问题；要健全作业模式和形式，减轻学生过重的作业负担；同时转变教育评价方式等。

我认为具体的做法有：

一、学习课程标准，对课程标准有新的认识，更新教学理念，明白减负并不是单纯的削减作业数量，关键是如何在“减负”的同时提高质效。

二、增强集体备课，仔细钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，依据单元目标制定合理地课时教学目标，并依据各班的实际情况，修改教案，有针对性地对语文知识和能力进行训练。

三、依据学生年龄特征，创设情境，培育学习兴趣，以“学生发展为本”，精讲简练，给学生多一点时间和空间，让学生自主地、富有个性地发展，让每一个学生在课堂中都有所收获，从而提高40分钟的教学质量，打造高效课堂。

四、精心设计课堂练习，围绕听说读写相结合进行。有目标，避开随意性。在讲解课文中完成。如：每篇课文中的生字，对容易写错的，在检查预习时重点强调，采用集体书空或抄写或形近字等方式牢固掌握。课文中的关键词语，运用各种办法或近、反义词，或联络上下文理解。找出本篇课文中想像说话的训练点，进行说话练习。课后及时写下。有了课堂上说的基础，回家完成写的任务就轻而易举。对文中的重点段落指导朗读，熟读成诵。减轻了学生业余负担。

五、课外作业，细心筛选，仔细编排，如在教学中总结出经典基础性作业和练习，作为常规试题仔细练习。让学生作业负担小，又得到最大的训练，做到及时高效。每周针对单元目标出好周周练，进行一些操练。

六、设计分层作业：对各班级不同学生的特点，设计一些必做题和选做题，学生可以依据自己的喜好和能力选做作业。同时还注意作业的趣味性和实践性，让中差生把完成老师的作业当作一件乐事。避免作业中的重复现象，尽量设计精而简的作业，作业的布置要照顾到各个层次的学生，让每个学生都能体验到成功的喜悦，逐渐树立起学习的信心。

总之，练习只是手段，让学生在课后获得巩固才是最终的目的，为了达到这个目的，作为教师要精细设计每一个课堂作业，做到少而精，让学生在乐中获得学习，获得巩固，增强练习的有效性。

第五篇:双减政策家长心得体会及感悟

“双减”政策是党中央从“两个大计”的高度做出的重大决策部署，事关学生健康成长，事关教育高质量发展，事关国家和民族的未来。为确保“双减”工作扎实推进，我校特制定了松山区第四中学“双减”工作实施方案。通过对《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》以及对学校“双减”工作实施方案的学习，我有了更深刻的认识。

“双减”政策的内容主要是减轻义务教育阶段学生作业负担、减轻校外培训负担。还要求义务教育学校开设课后延时服务，提升课后服务水平。从内容可以看出，政策的目的在于让每一个孩子能够接受更全面、更健康的教育，减轻家长的压力，提升教育质量、提升人民群众对教育的满意度。

作为一线教师，为了更好地贯彻“双减”政策，我们要做到以下几点：

首先，加强学习，提高认识，积极更新教育理念。

“双减”政策的实施对教师工作有了更高的要求，我们必须认真学习领会“双减”精神，提高自己的判断力，切实提升自己实施素质教育的意识，才能用新理念开展教育教学工作，创造新的经验方法。

第二，充分钻研教材教法，提升能力。

学校是学生学习的主阵地，教师的核心素养是教育教学质量的保障。作为教师，不仅要加强专业学习，提高教师职业技能，还要聚焦“双减”，加大力度丰富教育教学理念。学习比较前沿的教育教学理论，观摩优秀教师课堂实录，充分钻研教材教法，提升课堂教学设计与实施的能力水平，以丰富多彩的课堂学习类型，助力学生学习，提升学生学习力，让学生体会课堂学习的乐趣。

第三，以学生为主体，发展学生核心素养。

教育教学的核心目标是立德树人、五育并举，发展学生核心素养。我们必须在党的教育方针指引下，结合学生的发展需要，通过深度钻研教材、精准聚焦目标、巧妙设计活动、科学合理实施、理性综合评价等一系列教育教学活动以确保教育教学目标的有效达成。第四，提高作业水平，提升作业质量。“双减”政策要求教师一定要创新作业的内容与形式，提高作业的设计、批改和反馈的管理水平。让学生的作业在完成中有一定的获得感。

作为一名人民教师，我们时时刻刻都行走在教育教学这一条“知行合一”的行动研究的道路上。在这条路上，我们会遇到问题、分析问题，解决问题，我们会调整改进提升。教育教学，需要我们每一个教育人勤于学习，勇于实践，善与反思，乐于分享。只有这样，“双减”政策下的教师才会有更加清晰的奋斗目标，我们的教育人生才会更有意义。

第六篇:双减政策家长心得体会及感悟

“双减”政策的出台可谓是一场及时雨，解决了困扰多年学生负担过重的现象，为促进学生全面发展和健康成长做出了重要保障。在全社会普遍叫好的同时，我们也为多出的空闲时光而困惑，该如何利用呢？正当我们不知所措时，学校下发的“5a亲子课程”及时给家庭教育指明了方向。下面就“双减”政策实施后，家庭教育方式的改变，谈谈几点感悟：

优秀的孩子都是“陪”出来的，幸福的孩子都是“伴”出来的。过去，陪伴孩子最多的时光是在往返各种辅导班的路上，一路的奔波错过了与孩子们交流的时光，在每天都“快点”的催促中渐行渐远。而“双减”政策之后，陪伴孩子的时间增多，每天晚饭后我们利用散步时间和孩子谈心，了解学校里发生的事情，及时掌握孩子的思想动态，帮助她学会正确处理生活中遇到的问题。

运动对孩子的身心健康影响很大，对孩子的学习也至关重要。暑假中，我们每天带孩子在小区晨跑，通过坚持不懈的体育锻炼，孩子的体能和体质也得到了显著提高。为了让孩子知道什么是体育精神，在东京奥运会期间，凡是有中国运动员的比赛，我们几乎都会陪孩子观看，想让孩子通过奥运比赛，了解每一个运动员背后艰辛的付出，让孩子知道什么是奥运精神，什么是中国精神，同时也希望孩子能以奥运健儿们为榜样，为自己的梦想而努力。

这个国庆假期我们陪孩子来到金寨县，在满是草木清香的大山中穿行，陪孩子听流水潺潺，看层林尽染……通过远行促进孩子把书本知识与生活实践联系起来，探寻多彩丰富的人生。

孩子的学习成长是一条很长的路，家庭教育也是一个艰辛而漫长的过程，我们要借“双减”政策的东风，在学业压力大幅减轻的情况下，帮助孩子养成良好的学习习惯和主动学习的能力，孩子必将走得更远、更高。

第七篇:双减政策家长心得体会及感悟

“双减”政策的出台可谓是一场及时雨，解决了困扰多年学生负担过重的现象，为促进学生全面发展和健康成长做出了重要保障。在全社会普遍叫好的同时，我们也为多出的空闲时光而困惑，该如何利用呢？正当我们不知所措时，学校下发的“5a亲子课程”及时给家庭教育指明了方向。下面就“双减”政策实施后，家庭教育方式的改变，谈谈几点感悟：

一、陪伴是给孩子成长最好的礼物。

优秀的孩子都是“陪”出来的，幸福的孩子都是“伴”出来的。过去，陪伴孩子最多的时光是在往返各种辅导班的路上，一路的奔波错过了与孩子们交流的时光，在每天都“快点”的催促中渐行渐远。而“双减”政策之后，陪伴孩子的时间增多，每天晚饭后我们利用散步时间和孩子谈心，了解学校里发生的事情，及时掌握孩子的思想动态，帮助她学会正确处理生活中遇到的问题。

二、坚持亲子阅读，创造与孩子沟通的机会。

三、坚持体育锻炼，磨炼孩子坚强的意志。

运动对孩子的身心健康影响很大，对孩子的学习也至关重要。暑假中，我们每天带孩子在小区晨跑，通过坚持不懈的体育锻炼，孩子的体能和体质也得到了显著提高。为了让孩子知道什么是体育精神，在东京奥运会期间，凡是有中国运动员的比赛，我们几乎都会陪孩子观看，想让孩子通过奥运比赛，了解每一个运动员背后艰辛的付出，让孩子知道什么是奥运精神，什么是中国精神，同时也希望孩子能以奥运健儿们为榜样，为自己的梦想而努力。

四、“读万卷书，行万里路”让我们成为孩子的旅伴。

这个国庆假期我们陪孩子来到金寨县，在满是草木清香的大山中穿行，陪孩子听流水潺潺，看层林尽染……通过远行促进孩子把书本知识与生活实践联系起来，探寻多彩丰富的人生。

孩子的学习成长是一条很长的路，家庭教育也是一个艰辛而漫长的过程，我们要借“双减”政策的东风，在学业压力大幅减轻的情况下，帮助孩子养成良好的学习习惯和主动学习的能力，孩子必将走得更远、更高。

第八篇:双减政策家长心得体会及感悟

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，给我们的义务教育注入了一股清风。作为家长，在理性解读政策的同时，更应该考虑如何借助这个政策，让孩子回归自然教育。

曾几何时，周末和节假日是孩子们最盼望的，走亲访友，旅行观光，欣赏大千世界的美丽，和同学一起体验小桥流水、鸟鸣蛙叫。而现在这一切却离他们越来越远。周末和节假日成为了培训班的代名词，这些本该属于孩子自由快乐的时光，被无情地掠夺了。而大量的碎片化的所谓“知识”，像注水般硬塞进孩子的大脑。要知道，我们的教育不是为了注满一桶水，而是点燃一把火，点燃孩子对于知识的渴望。孩子在快乐的时候，他学习任何东西都比较容易。在义务教育阶段，我们的主要任务是让孩子养成好的学习习惯，拥有对知识的渴求。正如《寂静的春天》作者蕾切尔。卡森所说:“知识的重要性远不及感受一半。如果信息是种子，日后可以成为知识与智慧，而感受就是沃土，种子必须在其中发芽生长。童年就是准备土壤的阶段。”教育者，非为已往，非为现在，而专为将来。为了不让这种内在的力量消失，我们家长需借助国家“双减”政策的东风，配合学校，做好以下几点:

周末节假日，多带孩子出去走走、看看，走进这个瞬息万变的世界，接近丰富的人文和生活，了解不同的民俗和文化，拥抱迥异的美食和美景，欣赏别致的建筑和自然，体验和陌生人相处，适应各种气候状况，甚至知道如何避险和遇险后自救。看到的世界大了，孩子才能更加自信、积极、豁达。

周末节假日，多带孩子参加亲子阅读、体育活动、挫折体验和礼仪礼节活动。繁重的课外教辅活动，让亲子教育、情感教育都变成了奢望。家长和孩子的终日奔波换不来孩子自身对知识的渴望，更无法达到社会对家教、家风建设的要求。我们要杜绝一味的填充和教化，让孩子在体育活动和体验活动中练就健康的体魄，在与家庭成员的互动中提升自身的情感认知。结合家庭适当的引导，促进孩子自身的提升，最终达到自内而外的升华。

第九篇:双减政策家长心得体会及感悟

7月24日中央发布了双减意见，要求各地区各部门执行。双减又称“有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担”。

目标：

1、保护学生的身体健康，并将负担提升到未成年保护的高度。

2、减轻家庭教育负担。

3、将教育回归到学校。

4、1年内有效减轻、3年内成效显著。并规定，理调控作业结构，确保难度不超国家课标，建立作业校内公示制度，加强质量监督，严禁给家长布置或变相布置作业，严禁要求家长检查、批改作业。

对于学生作业量给出了明确的标准，小学一、二年级不布置家庭书面作业，可在校内适当安排巩固练习；小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟。要求教师认真批改作业，及时做好反馈，加强面批讲解，认真分析学情，做好答疑辅导。不得要求学生自批自改作业。

对于课余时间，鼓励从事力所能及的家务劳动，开展适宜的体育锻炼，开展阅读和文艺活动。保护好学生的身体健康、心理健康、家长要积极与孩子沟通，关注孩子心理情绪。充分用好课后服务时间，指导学生认真完成作业，对学习有困难的学生进行补习辅导与答疑，为学有余力的学生拓展学习空间，开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动。不得利用课后服务时间讲新课。

“双减”工作是党中央站在实现中华民族伟大复兴的战略高度和政治高度作出的重要决策部署，是构建教育良好生态、促进学生全面发展，健康成长的国之大计。作为一线教师，更是站在了“双减”工作的主阵地上，更要认真学习领会并贯彻到学习工作中去。

在我看来，“双减”不是让学生远离学习，虚度光阴，轻视教育，更不是在教育质量上做减法，不是在教育责任上撂挑子。而是对我们教育工作者提出了更高的要求：我们要提高课堂教学效率，我们要认真备课，引导学生敢于质疑，提出问题，发现问题，鼓励学生自主探究问题，解决问题；要健全作业模式和形式，减轻学生过重的作业负担；同时转变教育评价方式等。

我认为具体的做法有：

一、学习课程标准，对课程标准有新的认识，更新教学理念，明白减负并不是单纯的削减作业数量，关键是如何在“减负”的同时提高质效。

二、增强集体备课，仔细钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，依据单元目标制定合理地课时教学目标，并依据各班的实际情况，修改教案，有针对性地对语文知识和能力进行训练。

三、依据学生年龄特征，创设情境，培育学习兴趣，以“学生发展为本”，精讲简练，给学生多一点时间和空间，让学生自主地、富有个性地发展，让每一个学生在课堂中都有所收获，从而提高40分钟的教学质量，打造高效课堂。

四、精心设计课堂练习，围绕听说读写相结合进行。有目标，避开随意性。在讲解课文中完成。如：每篇课文中的生字，对容易写错的，在检查预习时重点强调，采用集体书空或抄写或形近字等方式牢固掌握。课文中的关键词语，运用各种办法或近、反义词，或联络上下文理解。找出本篇课文中想像说话的训练点，进行说话练习。课后及时写下。有了课堂上说的基础，回家完成写的任务就轻而易举。对文中的重点段落指导朗读，熟读成诵。减轻了学生业余负担。

五、课外作业，细心筛选，仔细编排，如在教学中总结出经典基础性作业和练习，作为常规试题仔细练习。让学生作业负担小，又得到的训练，做到及时高效。每周针对单元目标出好周周练，进行一些操练。

六、设计分层作业：对各班级不同学生的特点，设计一些必做题和选做题，学生可以依据自己的喜好和能力选做作业。同时还注意作业的趣味性和实践性，让中差生把完成老师的作业当作一件乐事。避免作业中的重复现象，尽量设计精而简的作业，作业的布置要照顾到各个层次的学生，让每个学生都能体验到成功的喜悦，逐渐树立起学习的信心。

总之，练习只是手段，让学生在课后获得巩固才是最终的目的，为了达到这个目的，作为教师要精细设计每一个课堂作业，做到少而精，让学生在乐中获得学习，获得巩固，增强练习的有效性。

第十篇:双减政策家长心得体会及感悟

“双减”政策是党中央从“两个大计”的高度做出的重大决策部署，事关学生健康成长，事关教育高质量发展，事关国家和民族的未来。为确保“双减”工作扎实推进，我校特制定了松山区第四中学“双减”工作实施方案。通过对《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》以及对学校“双减”工作实施方案的学习，我有了更深刻的认识。

“双减”政策的内容主要是减轻义务教育阶段学生作业负担、减轻校外培训负担。还要求义务教育学校开设课后延时服务，提升课后服务水平。从内容可以看出，政策的目的在于让每一个孩子能够接受更全面、更健康的教育，减轻家长的压力，提升教育质量、提升人民群众对教育的满意度。

作为一线教师，为了更好地贯彻“双减”政策，我们要做到以下几点：

首先，加强学习，提高认识，积极更新教育理念。

“双减”政策的实施对教师工作有了更高的要求，我们必须认真学习领会“双减”精神，提高自己的判断力，切实提升自己实施素质教育的意识，才能用新理念开展教育教学工作，创造新的经验方法。

第二，充分钻研教材教法，提升能力。

学校是学生学习的主阵地，教师的核心素养是教育教学质量的保障。作为教师，不仅要加强专业学习，提高教师职业技能，还要聚焦“双减”，加大力度丰富教育教学理念。学习比较前沿的教育教学理论，观摩优秀教师课堂实录，充分钻研教材教法，提升课堂教学设计与实施的能力水平，以丰富多彩的课堂学习类型，助力学生学习，提升学生学习力，让学生体会课堂学习的乐趣。

第三，以学生为主体，发展学生核心素养。

教育教学的核心目标是立德树人、五育并举，发展学生核心素养。我们必须在党的教育方针指引下，结合学生的发展需要，通过深度钻研教材、精准聚焦目标、巧妙设计活动、科学合理实施、理性综合评价等一系列教育教学活动以确保教育教学目标的有效达成。第四，提高作业水平，提升作业质量。“双减”政策要求教师一定要创新作业的内容与形式，，提高作业的设计、批改和反馈的管理水平。让学生的作业在完成中有一定的获得感。

作为一名人民教师，我们时时刻刻都行走在教育教学这一条“知行合一”的行动研究的道路上。在这条路上，我们会遇到问题、分析问题，解决问题，我们会调整改进提升。教育教学，需要我们每一个教育人勤于学习，勇于实践，善与反思，乐于分享。只有这样，“双减”政策下的教师才会有更加清晰的奋斗目标，我们的教育人生才会更有意义。

第十一篇:双减政策家长心得体会及感悟

“双减”政策实行，孩子在家的时间充裕了，怎么安排？“双减”政策后，怎样让自己的孩子脱颖而出？“双减”政策后，对家长有什么影响？充分思考之后，我竟心生欢喜，其实，这样的政策让家长的角色回归，家长更像家长了。但同时，也需要家长做一些调整。

虽说现在有课后延迟服务，但是下班后就要全心全意照顾好孩子了。不像以前有课外班的时候，孩子下课就七八点钟了，有些家长把孩子送进课外班继续忙工作了，或者去见见好友，逛逛商场。现在不仅没有课外班了，家庭作业负担也减轻了，回家后孩子基本没有家庭作业了，空余时间变多了。这段时间怎样学习？做些什么呢？尤其是小学生自律性还不是很强，还不能对自己的生活有一个很好的规划，更需要家长的指导和帮助了。这就要求家长安排好自己的工作和社交，留出充足的时间陪伴孩子成长。

培养孩子和谐全面发展，不只是关注学习成绩，需要家长不断地学习，更新自己的教育观念。和孩子在一起最重要的是学会如何沟通，形成民主平等的家庭氛围，让孩子既听从家长的教导又有自己的主见。建议家长多读一些教育书籍，像《非暴力沟通》《正面管教》等等，不断提高自己的科学育儿能力。家长要从日常生活中给孩子树立正面的榜样，建立良好的亲子关系，和孩子一起成长。

家庭是孩子成长最重要的场所，家长也是孩子的老师。家长的生活习惯，待人接物的处事方式都将影响着孩子的成长底色。家长要重视学习型家庭建设，陪孩子一起解锁生活新技能，陪孩子一起阅读，引导孩子参加到家庭建设中来，让孩子感觉到整个家庭积极向上、团结协作的力量。家长要善于学习，不断学习，言传身教，让学习能力在生活中落地生根。

以往，家长通过看孩子的试卷和辅导作业，可以了解到更多孩子的学习情况反馈，“双减”政策之后，孩子的作业都是在学校完成的，家长了解孩子学习上问题的机会减少了。哪部分的知识点暂时还没有掌握？还需要提高哪方面的能力？只有跟老师密切联系，了解孩子在学校的学习情况，和老师一起制定帮扶方案，才可以在家里做到有的放矢，重点指导。

第十二篇:双减政策家长心得体会及感悟

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，要求减轻学生课业负担，严格控制书面作业总量，保证学生睡眠时间；全面规范管理校外培训机构，坚持从严治理。

这被称作“双减”政策。

文件要求，校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假期组织学科类培训。

大多数的家长表示欢迎“双减”政策，认为同时也减轻了家长的负担。

校外各种名目的培训班，都需要资金的支持，看着其他孩子们都报了辅导班，自己的孩子不报，怕跟不上。迫于压力，只能自己省一些，不能苦了孩子。

再有，周末、寒暑假，孩子上辅导课，不论天气如何，刮风下雨、酷暑难耐，家长都需要接送孩子上下辅导班。

大家现在普遍的感受是：现如今培养一个孩子太贵了，一年花几万元上辅导班都是正常的，有的甚至更多。

也有一些家长表示担忧，虽说政策出来了，但是中考和高考还是要看成绩，培训机构依然有市场需求。不能在线下开培训班了，会不会转到线上或者是一对一的教学。

我们都知道，线上教学的质量和面对面还是有差别的，孩子的注意力，自控力，都对线上教学质量有直接影响。

而且，一对一的私教课程，学费比大班课要高很多，无疑加重了家长的负担。

另外，如果培训机构从“地上”转到“地下”，家长们还要四处去打听。

这个暑假已经有多个在家中开班的辅导老师被举报，也证实了家长们担忧的种种问题。

已经习惯了上校外辅导班的孩子们接下来如何安排时间，不虚度；家长们自由的时间相对少了，如何安排时间陪伴和辅导孩子，这些都需要一个适应的过程。

“双减”政策的推出，无疑是对教育培训机构的一次重拳打击，很多培训机构寻求转型，也有一些在观望。

新东方因率先开设父母培训课、体育课等被送上热搜。

父母培训课意味着，作为家长的父母们，除了要朝九晚五的上班，加班，赡养父母，照顾孩子，辅导作业，还要拿出时间和精力去上“优质父母培训课”。

父母的确应该学习，提升自己，以便更好的培养孩子。这是毫无疑问的。

且不说这门课程是否可以如期开起来，如果把这个作为一门课程或者迫于压力不得不上的课程，最直观的无疑是给家长们增加了负担和困难。每个家长的水平不一样，如果学完了这门课程，孩子没有考好，责任在家长还是孩子，无形当中增加了家长的焦虑和压力。

近几年，老师和家长的关系也变得微妙。

很多家长表示，一些老师为了开自己的培训班挣钱，该讲的知识点在课堂上不讲，而是在自己的辅导班讲。应该老师批改的作业，在家长群里变成了家长的任务。

学校是孩子们的主要战场，学校的课堂教学质量是源头。

我们上学的时候，没有微信，没有家长群，没有家长和老师的微妙关系。

作为85后的我，依稀记得九年义务教育时，各科老师伏案批改作业的身影。

教育行业将如何改变，我们拭目以待。

第十三篇:双减政策家长心得体会及感悟

孩子的作业在学校就完成了，课外班也不上了，回家后空余时间增加，家长带着孩子做什么呢？培养习惯啊，生活习惯、学习习惯、劳动习惯、阅读习惯等等，扎实过好日常每一天，为孩子的以后的学习生活打下坚实的基础。就像教会孩子用筷子吃饭一样，只要学会了用筷子，他就能自己吃各种饭了。养成了这些好习惯，无论走到哪里，他都能自己学习、自我管理、自我成长了。

养成提前预习的习惯。语文可以把每一课的要点看一看，生字词语记一记，不懂得词语查查词典，积累下来。还可以大声朗读课文，坚持写写日记。数学可以提前看看知识点，把自己看不懂的地方记下来，课堂上专心听。英语可以听一听录音，磨磨耳朵，提前了解一下内容。

养成课后复习的习惯。把当天的学习内容给家长讲一遍，或者自己再看一遍，进行归类复习。把课堂笔记看一看，该背诵的及时背下来。还可以用思维导图的方式进行知识建构。

养成及时订错的习惯。纠错是老师们批改作业的一大难点，有的孩子就是不习惯及时订正错误，每天的错题都累积着，等着老师去找他。家长可以每天晚上让孩子把作业啊试卷啊拿出来看一看，自己错过的题及时订正一下，看看能不能做正确。

养成写日记的习惯。写作最能促进孩子思维的发展，每天坚持写日记可以积累写作素材，也可以回复总结一天的学习生活，疏解心情，鼓励自己第二天做得更好。

其让他的学习习惯可以结合自己的兴趣来养成，比如积累古诗词，举一反三钻研数学题等等。

阅读不仅能够拓宽视野，而且丰富知识，对学习成绩的影响极大。现在的考试越来越倾向于学科素养的考察，题目阅读量很大，阅读能力强的孩子受益较大。不仅是文科考试需要很强的阅读能力，理科学习也需要较强的阅读能力。阅读能都促进思考，据观察，阅读量大的孩子学习成绩普遍都好。

可以进行亲子阅读，和孩子共读一本书，也可以每周开一场家庭读书会，还可以和孩子一起演一演书里的故事……用各种形式带动孩子养成阅读习惯。家长陪伴孩子一起阅读，树立终身学习的榜样。

在家的时间充足，可以教会孩子整理自己的房间，如物品如何摆放，卫生怎样打扫，怎样美化自己的房间……将这些生活必备的劳动技能都熟练掌握，养成自我管理的好习惯。

家里的物品坏了如何进行维修，劳动工具怎样使用，都可以教一教。还可以和孩子一起养养小动物，种一些绿植美化家庭环境。高年级的孩子还可以学习几样家常菜的做法，学会使用厨房电器，为独立生活打下基础。

让孩子在家里有一个劳动岗位，家里有一样事情是归他管理的，增强家庭责任感。

每一个儿童身上都蕴藏着某些尚萌芽的素质，这些素质就像火花，要需要点燃它，就需要火星。家长要想尽办法点燃这颗火药，让孩子的一切天赋和才能都能充分地发挥出来。发现孩子的兴趣爱好，专注练习，鼓励不断发展，享受兴趣爱好带来的快乐，逐渐形成个人特长。

运动可以促进记忆力和专注力的提高，运动对孩子的身心和谐发展有着重要的影响。家长坚持每天下班后带着孩子进行半小时的运动，既能融洽亲子关系，又能提高孩子的身体素质。每天可以坚持跑步、跳绳、游泳、羽毛球、篮球、乒乓球等等，选择自己喜欢的方式进行锻炼。

孩子是家长的复印件，家长改变孩子也会改变。“双减”政策之后，家长角色回归，重视家庭教育，提高自我要求，培养出和谐全面发展的孩子。

第十四篇:双减政策家长心得体会及感悟

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，要求减轻学生课业负担，严格控制书面作业总量，保证学生睡眠时间；全面规范管理校外培训机构，坚持从严治理。

这被称作“双减”政策。

文件要求，校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假期组织学科类培训。

大多数的家长表示欢迎“双减”政策，认为同时也减轻了家长的负担。

校外各种名目的培训班，都需要资金的支持，看着其他孩子们都报了辅导班，自己的孩子不报，怕跟不上。迫于压力，只能自己省一些，不能苦了孩子。

再有，周末、寒暑假，孩子上辅导课，不论天气如何，刮风下雨、酷暑难耐，家长都需要接送孩子上下辅导班。

大家现在普遍的感受是：现如今培养一个孩子太贵了，一年花几万元上辅导班都是正常的，有的甚至更多。

也有一些家长表示担忧，虽说政策出来了，但是中考和高考还是要看成绩，培训机构依然有市场需求。不能在线下开培训班了，会不会转到线上或者是一对一的教学。

我们都知道，线上教学的质量和面对面还是有差别的，孩子的注意力，自控力，都对线上教学质量有直接影响。

而且，一对一的私教课程，学费比大班课要高很多，无疑加重了家长的负担。

另外，如果培训机构从“地上”转到“地下”，家长们还要四处去打听。

这个暑假已经有多个在家中开班的辅导老师被举报，也证实了家长们担忧的种种问题。

已经习惯了上校外辅导班的孩子们接下来如何安排时间，不虚度；家长们自由的时间相对少了，如何安排时间陪伴和辅导孩子，这些都需要一个适应的过程。

“双减”政策的推出，无疑是对教育培训机构的一次重拳打击，很多培训机构寻求转型，也有一些在观望。

新东方因率先开设父母培训课、体育课等被送上热搜。

父母培训课意味着，作为家长的父母们，除了要朝九晚五的上班，加班，赡养父母，照顾孩子，辅导作业，还要拿出时间和精力去上“优质父母培训课”。

父母的确应该学习，提升自己，以便更好的培养孩子。这是毫无疑问的。

且不说这门课程是否可以如期开起来，如果把这个作为一门课程或者迫于压力不得不上的课程，最直观的无疑是给家长们增加了负担和困难。每个家长的水平不一样，如果学完了这门课程，孩子没有考好，责任在家长还是孩子，无形当中增加了家长的焦虑和压力。

近几年，老师和家长的关系也变得微妙。

很多家长表示，一些老师为了开自己的培训班挣钱，该讲的知识点在课堂上不讲，而是在自己的辅导班讲。应该老师批改的作业，在家长群里变成了家长的任务。

学校是孩子们的主要战场，学校的课堂教学质量是源头。

我们上学的时候，没有微信，没有家长群，没有家长和老师的微妙关系。

作为xx后的我，依稀记得九年义务教育时，各科老师伏案批改作业的身影。

教育行业将如何改变，我们拭目以待。

第十五篇:双减政策家长心得体会及感悟

“双减”政策落地，很多人调侃拼爹时代正式到来。有网友表示，“拼爹”拼的不是家长的学历、财力，而是家庭教育的理念、素养、水平和维护亲子关系的能力。家庭教育实质是生活教育，核心是让孩子成人。

首先要教孩子学会做人，再是学会生活，最后才能学会学习。“双减”政策的指导思想是要促进学生全面发展、健康成长，家长因此要关注孩子心理健康，保障孩子的睡眠时间，加强体育运动，鼓励孩子拥有艺术、体育类的兴趣爱好。解放思想，更新观念也很重要。

厘清家庭、学校之间的关系和责任，孩子学科学习的事情，放心交给学校，家长则关注孩子的品德行为习惯，为孩子健康成长打下基础。“双减”后多出的课后时间如何安排？这需要家长更高质量的陪伴，游戏、运动、阅读和交流等。

对待孩子要更有耐心，同时要提升自己与孩子相处的能力，不能动不动就起冲突。要重点培养孩子的学习习惯。良好的学习习惯包括责任心、主动性、自制力和时间管理能力，这些都需要家长在平时的教育中培养渗透。

例如，让孩子明白学习是自己的事情；家庭作业要定时、快速、限时独立完成，注意书面清洁程度等。还要培养孩子的生活能力。生活能力是学习能力的前提，生活习惯是学习习惯的基础。在家中，要让孩子参与家务，在学校，鼓励孩子参加劳动；学会自己的事情自己做。在这样的劳动过程中，既锻炼了孩子的自理能力，又培养了孩子的责任心。最后，家长要和教师协同，培养孩子的学习能力，包括怎么复习、纠错、总结归纳等，这些专业性问题，可以多向老师请教。‘双减’政策落地后，家长要不断加强自身学习，了解孩子成长规律，提升家庭教育素养与能力，这才是最好的家庭教育。

家庭教育、学校教育及社会教育构成了教育的有机整体。“双减”政策让家长角色回归，从而也让家长面对新一轮的挑战。家长到底应该做什么、怎么做？给家长们三条建议：

好习惯的养成离不开外力的推动，最终会达到从被动到主动、从他律到自律的转变。学习成绩好的孩子，大多具有良好的学习习惯，而良好的学习习惯又与优秀的生活习惯息息相关。例如拥有良好的阅读习惯能有效促进思维的发展，而好的运动习惯则能有效促进注意力和专注力的提高。

又如优秀的劳动习惯能帮助孩子确立正确的三观，培养责任感，提升独立能力，而参与家庭生活的习惯有助于培养孩子的公民意识以及对家庭的责任感。

建议家长和孩子将每个学期按不同的维度（如时间）分割成若干个学习阶段，制订相应计划。一份好的学习计划应同时具备以下三个条件：家长和孩子一起商量制订完成，这样不仅可以有效避免目标过高或过低的情况发生，也能促使家庭内部在学习问题上达成统一。

二是具体可操作的，如每天英语朗读半小时，两天完成数学练习一章节等，过程具体可操作，家长的监督也就更有效。

三是必须写有自我鼓励和家长鼓励的话语，彰显孩子自己的决心，鼓励孩子坚持前行。

“双减”政策刚公布，武进区清英外国语学校三pyp班学生家长侯娜瞬间感觉到“松了口气的窃喜”。她说，作为当代家长，处在“赢在起跑线”的大环境里，没有坚定的内心，很容易被影响。而‘双减’就像重启开关一样，强制暂停我们的焦虑和迷茫，给我们重新思考的机会，想想对于祖国和世界的未来，究竟什么才是最重要的？作为“80后”家长，侯娜深深地感受到，处在瞬息万变的科技时代，孩子们的未来变化不是父母所能够掌控和想象的。他们更需要独立的思想和时代主人翁的责任感，所以我们不能用我们的经历来要求和培养我们的孩子。“双减”之后，孩子的空余时间增加了，侯娜也说起了自己的打算——用以前忙于补习班的周末，和孩子一起运动、一起游戏亲密亲子关系；把以前充斥着补习班的“假期”变为真正的假期，在疫情结束后来一场实地丈量世界的旅行。

学习做个合格父母，父母也都是第一次做父母，在对于孩子的教育方面很容易走入误区，做出一些不正确的行为，影响孩子的发展。孩子们需要家长的支持，而不是打骂。无论工作多忙，家长下班后一定要关心孩子，询问一下今天在班里新学了什么、有没有交新的朋友等等。在孩子遇到挫折的时候，多去鼓励孩子，教会孩子克服困难。在孩子得到进步的时候，也要及时表扬，帮助孩子增加信心。

只有这样，孩子才不会盲目自大，也不至于自卑。家长和老师都是为了孩子好，应该彼此配合。比如老师布置的作业，家长不要随便去质疑，要监督孩子按时完成。老师发布的注意和要求也要积极配合。家长是孩子的第一任老师，如果家长本身素质就很低，容易生气、辱骂别人，那么孩子在潜移默化中也会形成一些坏习惯。因此，要想做一名合格的家长，就要努力提高自己的素养，做孩子最好的榜样。家长们要给孩子们苹果可以砸到头上的时间；给孩子们可以仰望星空的经历；给国家和学校让教育回归本质的机会。家长和学校各司其职，家长全身心地陪伴孩子的成长，这也将成为孩子们应对未来制胜的法宝。

第十六篇:双减政策家长心得体会及感悟

各位老师各位家长：

大家好！我是武骏麟的妈妈，作为刚入学一年级的新生家长，“双减”政策的实行，对于我们家长来说，这样的政策也是让家长角色充分的回归，重视家庭教育。

刚开始我们听到这样的消息有点迷惘，甚至于还有点焦虑，因为不知道在“双减”政策实行后，对于孩子们的学习会不会产生影响，同时，家长也会面临各种“选择题”而感到困惑。当“双减”政策的公布后，停止了“超速和超载”的乱象，优化和重新评估学生学习承载能力，给我们重新思考的机会。当然，作为家长不希望再看到这样“拔苗助长”式的教育现象出现，这是我们喜闻乐见的。

至推行政策以来，孩子们家庭作业负担减轻了，空余时间变多了，拥有了更多的时间，去拥抱大自然，锻炼身体，培养各种兴趣爱好。我们也从最初的迷惘到现在逐渐的适应，感受到这个政策，给家庭给孩子带来的转变，以前想着回家后，孩子们就需要完成很多相应的课内作业和课外作业，无法有多余的时间去实现兴趣爱好和体育锻炼，现在孩子们在课堂上就能完成当天所学的作业，回到家后有时间和父母进行亲子阅读增长知识，双减政策和家校共育就是让父母也有更多的时间陪伴孩子共同成长，帮助孩子提升学习能力，孩子有多余时间复习当天功课预习第二天的课程，养成良好的学习习惯和学习氛围，并能发展自己的兴趣爱好，比如画画、跳舞、乐器等等，像我们家孩子很喜欢跳街舞，每天回到家和我们一起阅读完课外读物后，就会练习舞蹈，既享受兴趣爱好带来的快乐，又锻炼身体增强身体素质，还能保证充足的睡眠。在政策未实行前，几乎没有时间实现的，现在我家小朋友很享受双减下的每一天。

最后，让我们在“双减”政策的加持下，与学校各司其职，让孩子们在身心健康的环境下茁壮成长。

第十七篇:双减政策家长心得体会及感悟

作为一个小学二年级孩子的家长，过去2年加之幼儿园3年，5年的时间无论是经济还是精力都让我们这个普通家庭的一家三口背负着沉重的负担。校外辅导从不应该成为孩子“成功”的通行证，给孩子批改作业更不应该成为家长“责任”的必修课，最多只能算是家长下场助力有限手段。但是各类校外培训机构铺天盖地的宣传，“没有最高只有更高”的培训收费，让本来已被“贩卖”得惊人的教育焦虑则更变本加厉。

“双减”政策的公布，为“超速”“超载”的教育乱象按下了暂停键。作为家长，希望教育部门能大力推进该项政策的执行，让孩子有更多时间拥抱自然，锻炼身体，提升艺术修养，结交良师益友，塑造健全的人格。教育改革，我们不但是旁观者更是亲历者，我们相信国家的政策，更应该给与这些政策以充足的时间与耐心，让我们拭目以待，检验其成果。

从学生的角度来说，孩子们是“双减”政策最大的受益人。“双减\"政策即保障了学生们正常的锻炼、休息、娱乐时间，也保护了他们在成长过程中的身心健康。

以往过量的作业和校外培训，侵占了学生们大量的课余时间。由于学生们的精力有限，在课间时间无法保障的情况下，就会影响校内学习，如此一来，就形成了学习上的恶性循环。因此，“双减”政策的颁布，对于培养学生良好的学习习惯，保障充足的课余时间及合理开拓课外兴趣都有重要的意义，对孩子的未来有长远的好处。

“双减”政策落地后，可以充分发挥学校阵地的作用，在校内

坚持做到应教尽教，着力提高教学质量、作业管理服务水平，不再让孩子们有写不完的作业。让孩子学好的同时,拥有了愉快的童年。

其次，让校外的培训机构无法超前培训，让家长们教育成本显著下降，也有了更多的时间陪伴孩子成长，让孩子们的情感和思想不再缺失。

第十八篇:双减政策家长心得体会及感悟

7月24日中央发布了双减意见，要求各地区各部门执行。双减又称“有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担”。

目标：1、保护学

**双减政策心得体会及感悟篇六**

加强课堂研究，“增效才能减负”。有效率、有质量的四十分钟才是减负的必由之路。必须在课堂上下功夫，深入研究课堂教与学的方式方法，否则就会依旧陷入“堤内损坏堤外补”的怪圈。提高教学的有效性，这正是工作室这一年所做的事情——通过加强单元整合，加强教材之间的联系，完善教学结构，提高课堂的效率。除此之外，“双减”对作业质量提出了更高的要求。改革作业设计，少布置机械的、整齐划一的作业，尽可能布置分层作业、菜单式自选作业、自主性作业和实践性作业。研究作业设计，扩展作业内容，扩宽作业路径，改变评价理念，逐步树立“进步即质量”的评价观。

新学年，新挑战，“双减”呼唤教师的快速成长。作为一名年轻老师，更应肩负责任，继续秉持初心，扎扎实实立足教学，砥砺奋进！

**双减政策心得体会及感悟篇七**

我是新惠第四小学四年三班的学生，妈妈今天给我讲了关于“双减”政策，一开始我不太明白，在妈妈的细心讲解下，我终于明白了。我心里特别开心，因为“双减”政策减轻了我们的作业总量，我们的做作业的时间减少了，我们的负担减轻了，这样我就有时间看我最喜欢的故事书了，老师经常夸我是个小作家，这都是我读书多的结果。在以后的日子里，我还要抽出时间和同学们学习画画，向我班的小画家学习，让自己各方面都能够更加优秀。

**双减政策心得体会及感悟篇八**

孩子的作业在学校就完成了，课外班也不上了，回家后空余时间增加，家长带着孩子做什么呢？培养习惯啊，生活习惯、学习习惯、劳动习惯、阅读习惯等等，扎实过好日常每一天，为孩子的以后的学习生活打下坚实的基础。就像教会孩子用筷子吃饭一样，只要学会了用筷子，他就能自己吃各种饭了。养成了这些好习惯，无论走到哪里，他都能自己学习、自我管理、自我成长了。

养成提前预习的习惯。语文可以把每一课的要点看一看，生字词语记一记，不懂得词语查查词典，积累下来。还可以大声朗读课文，坚持写写日记。数学可以提前看看知识点，把自己看不懂的地方记下来，课堂上专心听。英语可以听一听录音，磨磨耳朵，提前了解一下内容。

养成课后复习的习惯。把当天的学习内容给家长讲一遍，或者自己再看一遍，进行归类复习。把课堂笔记看一看，该背诵的及时背下来。还可以用思维导图的方式进行知识建构。

养成及时订错的习惯。纠错是老师们批改作业的一大难点，有的孩子就是不习惯及时订正错误，每天的错题都累积着，等着老师去找他。家长可以每天晚上让孩子把作业啊试卷啊拿出来看一看，自己错过的题及时订正一下，看看能不能做正确。

养成写日记的习惯。写作最能促进孩子思维的发展，每天坚持写日记可以积累写作素材，也可以回复总结一天的学习生活，疏解心情，鼓励自己第二天做得更好。

其让他的学习习惯可以结合自己的兴趣来养成，比如积累古诗词，举一反三钻研数学题等等。

阅读不仅能够拓宽视野，而且丰富知识，对学习成绩的影响极大。现在的考试越来越倾向于学科素养的考察，题目阅读量很大，阅读能力强的孩子受益较大。不仅是文科考试需要很强的阅读能力，理科学习也需要较强的阅读能力。阅读能都促进思考，据观察，阅读量大的孩子学习成绩普遍都好。

可以进行亲子阅读，和孩子共读一本书，也可以每周开一场家庭读书会，还可以和孩子一起演一演书里的故事……用各种形式带动孩子养成阅读习惯。家长陪伴孩子一起阅读，树立终身学习的榜样。

在家的时间充足，可以教会孩子整理自己的房间，如物品如何摆放，卫生怎样打扫，怎样美化自己的房间……将这些生活必备的劳动技能都熟练掌握，养成自我管理的好习惯。

家里的物品坏了如何进行维修，劳动工具怎样使用，都可以教一教。还可以和孩子一起养养小动物，种一些绿植美化家庭环境。高年级的孩子还可以学习几样家常菜的做法，学会使用厨房电器，为独立生活打下基础。

让孩子在家里有一个劳动岗位，家里有一样事情是归他管理的，增强家庭责任感。

每一个儿童身上都蕴藏着某些尚萌芽的素质，这些素质就像火花，要需要点燃它，就需要火星。家长要想尽办法点燃这颗火药，让孩子的一切天赋和才能都能充分地发挥出来。发现孩子的兴趣爱好，专注练习，鼓励不断发展，享受兴趣爱好带来的快乐，逐渐形成个人特长。

运动可以促进记忆力和专注力的提高，运动对孩子的身心和谐发展有着重要的影响。家长坚持每天下班后带着孩子进行半小时的运动，既能融洽亲子关系，又能提高孩子的身体素质。每天可以坚持跑步、跳绳、游泳、羽毛球、篮球、乒乓球等等，选择自己喜欢的方式进行锻炼。

孩子是家长的复印件，家长改变孩子也会改变。“双减”政策之后，家长角色回归，重视家庭教育，提高自我要求，培养出和谐全面发展的孩子。

今年8月国家颁布出台了“双减”政策并迅速落地。这是党中央、国务院从为党育人、为国育才的战略高度，为落实立德树人根本任务、发展素质教育，昨天我也认真观看了杨雄专家的讲座，使我感受颇深。

首先我们家长要明白教育的本质是什么。基础教育必须坚持教育的公益属性，不能把“良心的事业＂，变为“逐利的产业”，更不能成为一些人逐利的工具。从维护公平正义来讲，教育公平是社会公平的基石，教育不能成为奢侈品，更不能让优质教育成为少数有钱人的“专利＂。

二是对家庭教育观念的纠偏。由于长期受到应试教育的严重干扰，带来了一系列教育观念的扭曲。实施＂双减＂政策的落地能极大的缓解家长和孩子的焦虑。

第一，纠正育人初心之偏。教育的本质是立德树人，不是应试竞争的“跑马场＂。减轻学生过重的作业和校外培训负担，走出＂短视化、功利化”教育的困境。

第二，纠正违规竞争之偏。不少地方、不少学校、不少家庭，为了在升学竞争中抢得先机，坚信所谓“不让孩子输在起跑线上”，各种违法违规教育行为大行其道。实施“双减＂政策，就是依法依规治教，恢复和重建良好教育生态。

第三，纠正超前学习之偏。学校教育是专门的教育机构，承担着国家培养和教育下一代的公共职责，而校外教育则是学校教育的有益补充。遗憾的是，当下的校外教育俨然成为了学校教育的另外一个实施主体。各种培训机构实施“超前学习＂超标学习＂，成为赢得客户的不二法门。实施“双减＂政策，要调整优化学生的学习和生活结构，既要做好减轻学生过重的作业和校外培训负担的“减法”，又要做好促进儿童全面发展、个性发展的＂加法＂。

三是对教育方法再认识。功利化、短视化的中小学教育，相信＂时间+汗水”，不尊重教育规律，不相信教育科学。实施“双减”政策，是对教育规律的回归。

第一，坚持全面发展规律。“减负”从根本上说，是要优化学生的成长环境，改变单一的应试教育局面，保障学生的德智体美劳全面发展，这本身既有利于学生的健康成长，也有利于提高学生的学业成绩。

第二，坚持身心和谐发展规律。现在，不少家长缘于对子女未来教育前景的不确定性，患上了严重的“教育焦虑症＂，导致了中小学生的过度教育，其重要表现就是通过给孩子报各种各样的培训班，以增加对未来所谓优质教育追求的安全感。这种过度教育不仅违背教育规律、危害儿童的身心健康，甚至以牺牲孩子身心健康为代价。

第三，坚持知行合一规律。中小学生的学习，不仅需要掌握书本知识，更需要通过实践活动，促进其智慧的发展。实施“双减＂政策，必须调整中小学的教育活动结构，在减少大量单调、重复、低效的知识学习负担的同时，着力加强学生的综合实践教育。

第四，坚持因材施教规律。实施“双减”政策，必须优化课内外教育结构，在满足学生教育需求侧上下功夫。中央要求“鼓励支持学校开展各种课后育人活动，满足学生的多样化需求＂。这里，必须科学定位和整体优化学校教育课程育人体系和学校课后育人体系的关系。

作为家长，首先要克服自己的焦虑，培养家庭正确的教育观念，引导孩子多元化发展，有健康的体魄，阳光的性格，建立良好的家庭教育氛围，做好家校结合，为孩子共同创造一个良好宽松的成长氛围。

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，要求减轻学生课业负担，严格控制书面作业总量，保证学生睡眠时间；全面规范管理校外培训机构，坚持从严治理。

这被称作“双减”政策。

文件要求，校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假期组织学科类培训。

大多数的家长表示欢迎“双减”政策，认为同时也减轻了家长的负担。

校外各种名目的培训班，都需要资金的支持，看着其他孩子们都报了辅导班，自己的孩子不报，怕跟不上。迫于压力，只能自己省一些，不能苦了孩子。

再有，周末、寒暑假，孩子上辅导课，不论天气如何，刮风下雨、酷暑难耐，家长都需要接送孩子上下辅导班。

大家现在普遍的感受是：现如今培养一个孩子太贵了，一年花几万元上辅导班都是正常的，有的甚至更多。

也有一些家长表示担忧，虽说政策出来了，但是中考和高考还是要看成绩，培训机构依然有市场需求。不能在线下开培训班了，会不会转到线上或者是一对一的教学。

我们都知道，线上教学的质量和面对面还是有差别的，孩子的注意力，自控力，都对线上教学质量有直接影响。

而且，一对一的私教课程，学费比大班课要高很多，无疑加重了家长的负担。

另外，如果培训机构从“地上”转到“地下”，家长们还要四处去打听。

这个暑假已经有多个在家中开班的辅导老师被举报，也证实了家长们担忧的种种问题。

已经习惯了上校外辅导班的孩子们接下来如何安排时间，不虚度；家长们自由的时间相对少了，如何安排时间陪伴和辅导孩子，这些都需要一个适应的过程。

“双减”政策的推出，无疑是对教育培训机构的一次重拳打击，很多培训机构寻求转型，也有一些在观望。

新东方因率先开设父母培训课、体育课等被送上热搜。

父母培训课意味着，作为家长的父母们，除了要朝九晚五的上班，加班，赡养父母，照顾孩子，辅导作业，还要拿出时间和精力去上“优质父母培训课”。

父母的确应该学习，提升自己，以便更好的培养孩子。这是毫无疑问的。

且不说这门课程是否可以如期开起来，如果把这个作为一门课程或者迫于压力不得不上的课程，最直观的无疑是给家长们增加了负担和困难。每个家长的水平不一样，如果学完了这门课程，孩子没有考好，责任在家长还是孩子，无形当中增加了家长的焦虑和压力。

近几年，老师和家长的关系也变得微妙。

很多家长表示，一些老师为了开自己的培训班挣钱，该讲的知识点在课堂上不讲，而是在自己的辅导班讲。应该老师批改的作业，在家长群里变成了家长的任务。

学校是孩子们的主要战场，学校的课堂教学质量是源头。

我们上学的时候，没有微信，没有家长群，没有家长和老师的微妙关系。

作为xx后的我，依稀记得九年义务教育时，各科老师伏案批改作业的身影。

教育行业将如何改变，我们拭目以待。

“双减”政策落地，很多人调侃拼爹时代正式到来。

有网友表示，“拼爹”拼的不是家长的学历、财力，而是家庭教育的理念、素养、水平和维护亲子关系的能力。家庭教育实质是生活教育，核心是让孩子成人。

首先，要教孩子学会做人，再是学会生活，最后才能学会学习。“双减”政策的指导思想是要促进学生全面发展、健康成长，家长因此要关注孩子心理健康，保障孩子的睡眠时间，加强体育运动，鼓励孩子拥有艺术、体育类的兴趣爱好。解放思想，更新观念也很重要。

其次，厘清家庭、学校之间的关系和责任，孩子学科学习的事情，放心交给学校，家长则关注孩子的品德行为习惯，为孩子健康成长打下基础。

“双减”后多出的课后时间如何安排?

这需要家长更高质量的陪伴，游戏、运动、阅读和交流等。对待孩子要更有耐心，同时要提升自己与孩子相处的能力，不能动不动就起冲突。要重点培养孩子的学习习惯。良好的学习习惯包括责任心、主动性、自制力和时间管理能力，这些都需要家长在平时的教育中培养渗透。

例如，让孩子明白学习是自己的事情;家庭作业要定时、快速、限时独立完成，注意书面清洁程度等。还要培养孩子的生活能力。生活能力是学习能力的前提，生活习惯是学习习惯的基础。在家中，要让孩子参与家务，在学校，鼓励孩子参加劳动;学会自己的事情自己做。在这样的劳动过程中，既锻炼了孩子的自理能力，又培养了孩子的责任心。

最后，家长要和教师协同，培养孩子的学习能力，包括怎么复习、纠错、总结归纳等，这些专业性问题，可以多向老师请教。‘双减’政策落地后，家长要不断加强自身学习，了解孩子成长规律，提升家庭教育素养与能力，这才是最好的家庭教育。

三条建议助力家长角色回归

家庭教育、学校教育及社会教育构成了教育的有机整体。

给家长们三条建议：

一帮助孩子养成好的习惯

好习惯的养成离不开外力的推动，最终会达到从被动到主动、从他律到自律的转变。

学习成绩好的孩子，大多具有良好的学习习惯，而良好的学习习惯又与优秀的生活习惯息息相关。

例如拥有良好的阅读习惯能有效促进思维的发展，而好的运动习惯则能有效促进注意力和专注力的提高。

又如优秀的劳动习惯能帮助孩子确立正确的三观，培养责任感，提升独立能力，而参与家庭生活的习惯有助于培养孩子的公民意识以及对家庭的责任感。

二帮助孩子制订学习计划

建议家长和孩子将每个学期按不同的维度(如时间)分割成若干个学习阶段，制订相应计划。

一份好的学习计划应同时具备以下三个条件：家长和孩子一起商量制订完成，这样不仅可以有效避免目标过高或过低的情况发生，也能促使家庭内部在学习问题上达成统一。

二是具体可操作的，如每天英语朗读半小时，两天完成数学练习一章节等，过程具体可操作，家长的监督也就更有效。

三是必须写有自我鼓励和家长鼓励的话语，彰显孩子自己的决心，鼓励孩子坚持前行。

三全身心的陪伴将成为孩子制胜的法宝

“双减”政策刚公布，武进区清英外国语学校三pyp班学生家长侯娜瞬间感觉到“松了口气的窃喜”。

她说，作为当代家长，处在“赢在起跑线”的大环境里，没有坚定的内心，很容易被影响。

作为“80后”家长，侯娜深深地感受到，处在瞬息万变的科技时代，孩子们的未来变化不是父母所能够掌控和想象的。

他们更需要独立的思想和时代主人翁的责任感，所以我们不能用我们的经历来要求和培养我们的孩子。

“双减”之后，孩子的空余时间增加了，侯娜也说起了自己的打算——用以前忙于补习班的周末，和孩子一起运动、一起游戏亲密亲子关系;把以前充斥着补习班的“假期”变为真正的假期，在疫情结束后来一场实地丈量世界的旅行。

学习做个合格父母

父母也都是第一次做父母，在对于孩子的教育方面很容易走入误区，做出一些不正确的行为，影响孩子的发展。

孩子们需要家长的支持，而不是打骂。

无论工作多忙，家长下班后一定要关心孩子，询问一下今天在班里新学了什么、有没有交新的朋友等等。

在孩子遇到挫折的时候，多去鼓励孩子，教会孩子克服困难。

在孩子得到进步的时候，也要及时表扬，帮助孩子增加信心。

只有这样，孩子才不会盲目自大，也不至于自卑。

家长和老师都是为了孩子好，应该彼此配合。

比如老师布置的作业，家长不要随便去质疑，要监督孩子按时完成。

老师发布的注意和要求也要积极配合。

家长是孩子的第一任老师，如果家长本身素质就很低，容易生气、辱骂别人，那么孩子在潜移默化中也会形成一些坏习惯。

因此，要想做一名合格的家长，就要努力提高自己的素养，做孩子最好的榜样。

家长们要给孩子们苹果可以砸到头上的时间;给孩子们可以仰望星空的经历;给国家和学校让教育回归本质的机会。

家长和学校各司其职，家长全身心地陪伴孩子的成长，这也将成为孩子们应对未来制胜的法宝。

“双减”政策实行，孩子在家的时间充裕了，怎么安排？“双减”政策后，怎样让自己的孩子脱颖而出？“双减”政策后，对家长有什么影响？充分思考之后，我竟心生欢喜，其实，这样的政策让家长的角色回归，家长更像家长了。但同时，也需要家长做一些调整。

虽说现在有课后延迟服务，但是下班后就要全心全意照顾好孩子了。不像以前有课外班的时候，孩子下课就七八点钟了，有些家长把孩子送进课外班继续忙工作了，或者去见见好友，逛逛商场。现在不仅没有课外班了，家庭作业负担也减轻了，回家后孩子基本没有家庭作业了，空余时间变多了。这段时间怎样学习？做些什么呢？尤其是小学生自律性还不是很强，还不能对自己的生活有一个很好的规划，更需要家长的指导和帮助了。这就要求家长安排好自己的工作和社交，留出充足的时间陪伴孩子成长。

培养孩子和谐全面发展，不只是关注学习成绩，需要家长不断地学习，更新自己的教育观念。和孩子在一起最重要的是学会如何沟通，形成民主平等的家庭氛围，让孩子既听从家长的教导又有自己的主见。建议家长多读一些教育书籍，像《非暴力沟通》《正面管教》等等，不断提高自己的科学育儿能力。家长要从日常生活中给孩子树立正面的榜样，建立良好的亲子关系，和孩子一起成长。

家庭是孩子成长最重要的场所，家长也是孩子的老师。家长的生活习惯，待人接物的处事方式都将影响着孩子的成长底色。家长要重视学习型家庭建设，陪孩子一起解锁生活新技能，陪孩子一起阅读，引导孩子参加到家庭建设中来，让孩子感觉到整个家庭积极向上、团结协作的力量。家长要善于学习，不断学习，言传身教，让学习能力在生活中落地生根。

以往，家长通过看孩子的试卷和辅导作业，可以了解到更多孩子的学习情况反馈，“双减”政策之后，孩子的作业都是在学校完成的，家长了解孩子学习上问题的机会减少了。哪部分的知识点暂时还没有掌握？还需要提高哪方面的能力？只有跟老师密切联系，了解孩子在学校的学习情况，和老师一起制定帮扶方案，才可以在家里做到有的放矢，重点指导。

“双减”政策的出台可谓是一场及时雨，解决了困扰多年学生负担过重的现象，为促进学生全面发展和健康成长做出了重要保障。在全社会普遍叫好的同时，我们也为多出的空闲时光而困惑，该如何利用呢？正当我们不知所措时，学校下发的“5a亲子课程”及时给家庭教育指明了方向。下面就“双减”政策实施后，家庭教育方式的改变，谈谈几点感悟：

优秀的孩子都是“陪”出来的，幸福的孩子都是“伴”出来的。过去，陪伴孩子最多的时光是在往返各种辅导班的路上，一路的奔波错过了与孩子们交流的时光，在每天都“快点”的催促中渐行渐远。而“双减”政策之后，陪伴孩子的时间增多，每天晚饭后我们利用散步时间和孩子谈心，了解学校里发生的事情，及时掌握孩子的思想动态，帮助她学会正确处理生活中遇到的问题。

运动对孩子的身心健康影响很大，对孩子的学习也至关重要。暑假中，我们每天带孩子在小区晨跑，通过坚持不懈的体育锻炼，孩子的体能和体质也得到了显著提高。为了让孩子知道什么是体育精神，在东京奥运会期间，凡是有中国运动员的比赛，我们几乎都会陪孩子观看，想让孩子通过奥运比赛，了解每一个运动员背后艰辛的付出，让孩子知道什么是奥运精神，什么是中国精神，同时也希望孩子能以奥运健儿们为榜样，为自己的梦想而努力。

这个国庆假期我们陪孩子来到金寨县，在满是草木清香的大山中穿行，陪孩子听流水潺潺，看层林尽染……通过远行促进孩子把书本知识与生活实践联系起来，探寻多彩丰富的人生。

孩子的学习成长是一条很长的路，家庭教育也是一个艰辛而漫长的过程，我们要借“双减”政策的东风，在学业压力大幅减轻的情况下，帮助孩子养成良好的学习习惯和主动学习的能力，孩子必将走得更远、更高。

好习惯的养成离不开外力的推动，最终会达到从被动到主动、从他律到自律的转变。

学习成绩好的孩子，大多具有良好的学习习惯，而良好的学习习惯又与优秀的生活习惯息息相关。

例如拥有良好的阅读习惯能有效促进思维的发展，而好的运动习惯则能有效促进注意力和专注力的提高。

又如优秀的劳动习惯能帮助孩子确立正确的三观，培养责任感，提升独立能力，而参与家庭生活的习惯有助于培养孩子的公民意识以及对家庭的责任感。

建议家长和孩子将每个学期按不同的维度(如时间)分割成若干个学习阶段，制订相应计划。

2021年7月15日，对于义务教育阶段，乃至整个教育界，甚至整个中国家庭，社会而言，”双减”一词当之无愧地成为本年度焦点。

和成千上万普通的家长一样，对于“双减”，我一面欣喜着孩子们终于可以从过度的学业压力中解脱出来，一面又担心，这样立竿见影地迅速减负会让尚不懂事的孩子因此荒废学业，在本该努力，本该奋进的年纪里选择安逸，白白蹉跎大好华年。

可当听了河南省推进“双减”政策落实家庭教育系列讲座之后，恍然发现：自己的矛盾，担忧倍显多余。现就观看系列讲座，谈几点自己观后的感受：

第一，诚如杨雄所长讲的：双减政策并不是我们国家要改变什么，而是要回归到我们五育并举的教育方针，双减并不是要改变，而是要回归，让我们学校教育回归本位，让我们的家庭教育回归生活。我之前也一直执拗地认为教育就是筛选人才。和大多数家长一样，我也有着浓重的名校情节，有着极强的“望子成龙，望女成凤”的心理，听完讲座，深切体会到，比金榜题名更重要的是要让孩子健康成长，让孩子以学习为载体，而学会更好的去生活，去适应未来，在学习过程中养成良好的习惯，以便在成年进入社会后，成为一名合格的公民。而在孩子的养成教育方面，家庭教育和学校教育是相提并论的，甚至于，家庭教育扮演着更为重要的责任。深感肩上有着一份沉甸甸的担子，而我也将努力改变自己，争做新时期合格的学习型家长，陪孩子终身成长。

第二，义务教育阶段“双减”不仅是要减轻学生的课业负担和校外培训，更是要减轻家庭的养育焦虑。双减绝不是一减了之，也不是可以完全“躺平”。

双减政策后，有些要降维，有些则要升维。作为孩子的监护人，父母，我们要让孩子学会风险管理，提升隐私保护、心理弹性，加强生命教育，要培养孩子孝敬父母，热爱劳动，欣赏美的能力……降低在刷题抓升学考试方面的焦虑，现在孩子，常常因为抓功课，而变得心理脆弱，作为家长，我要努力在自己孩子的生成教育，生命教育，生活教育方面下功夫，在引导孩子的同时提升自己。

正如一本书的书名一样，好妈妈胜过好老师，在今后的时光里，我会不断地学习教育知识，更新教育理念，陪孩子终身成长的同时，成就一个终身学习和成长的自我！

“双减”政策的出台可谓是一场及时雨，解决了困扰多年学生负担过重的现象，为促进学生全面发展和健康成长做出了重要保障。在全社会普遍叫好的同时，我们也为多出的空闲时光而困惑，该如何利用呢？正当我们不知所措时，学校下发的“5a亲子课程”及时给家庭教育指明了方向。下面就“双减”政策实施后，家庭教育方式的改变，谈谈几点感悟：

一、陪伴是给孩子成长最好的礼物。

优秀的孩子都是“陪”出来的，幸福的孩子都是“伴”出来的。过去，陪伴孩子最多的时光是在往返各种辅导班的路上，一路的奔波错过了与孩子们交流的时光，在每天都“快点”的催促中渐行渐远。而“双减”政策之后，陪伴孩子的时间增多，每天晚饭后我们利用散步时间和孩子谈心，了解学校里发生的事情，及时掌握孩子的思想动态，帮助她学会正确处理生活中遇到的问题。

二、坚持亲子阅读，创造与孩子沟通的机会。

三、坚持体育锻炼，磨炼孩子坚强的意志。

运动对孩子的身心健康影响很大，对孩子的学习也至关重要。暑假中，我们每天带孩子在小区晨跑，通过坚持不懈的体育锻炼，孩子的体能和体质也得到了显著提高。为了让孩子知道什么是体育精神，在东京奥运会期间，凡是有中国运动员的比赛，我们几乎都会陪孩子观看，想让孩子通过奥运比赛，了解每一个运动员背后艰辛的付出，让孩子知道什么是奥运精神，什么是中国精神，同时也希望孩子能以奥运健儿们为榜样，为自己的梦想而努力。

四、“读万卷书，行万里路”让我们成为孩子的旅伴。

这个国庆假期我们陪孩子来到金寨县，在满是草木清香的大山中穿行，陪孩子听流水潺潺，看层林尽染……通过远行促进孩子把书本知识与生活实践联系起来，探寻多彩丰富的人生。

孩子的学习成长是一条很长的路，家庭教育也是一个艰辛而漫长的过程，我们要借“双减”政策的东风，在学业压力大幅减轻的情况下，帮助孩子养成良好的学习习惯和主动学习的能力，孩子必将走得更远、更高。

孩子的作业在学校就完成了，课外班也不上了，回家后空余时间增加，家长带着孩子做什么呢？培养习惯啊，生活习惯、学习习惯、劳动习惯、阅读习惯等等，扎实过好日常每一天，为孩子的以后的学习生活打下坚实的基础。就像教会孩子用筷子吃饭一样，只要学会了用筷子，他就能自己吃各种饭了。养成了这些好习惯，无论走到哪里，他都能自己学习、自我管理、自我成长了。

养成提前预习的习惯。语文可以把每一课的要点看一看，生字词语记一记，不懂得词语查查词典，积累下来。还可以大声朗读课文，坚持写写日记。数学可以提前看看知识点，把自己看不懂的地方记下来，课堂上专心听。英语可以听一听录音，磨磨耳朵，提前了解一下内容。

养成课后复习的习惯。把当天的学习内容给家长讲一遍，或者自己再看一遍，进行归类复习。把课堂笔记看一看，该背诵的及时背下来。还可以用思维导图的方式进行知识建构。

养成及时订错的习惯。纠错是老师们批改作业的一大难点，有的孩子就是不习惯及时订正错误，每天的错题都累积着，等着老师去找他。家长可以每天晚上让孩子把作业啊试卷啊拿出来看一看，自己错过的题及时订正一下，看看能不能做正确。

养成写日记的习惯。写作最能促进孩子思维的发展，每天坚持写日记可以积累写作素材，也可以回复总结一天的学习生活，疏解心情，鼓励自己第二天做得更好。

其让他的学习习惯可以结合自己的兴趣来养成，比如积累古诗词，举一反三钻研数学题等等。

阅读不仅能够拓宽视野，而且丰富知识，对学习成绩的影响极大。现在的考试越来越倾向于学科素养的考察，题目阅读量很大，阅读能力强的孩子受益较大。不仅是文科考试需要很强的阅读能力，理科学习也需要较强的阅读能力。阅读能都促进思考，据观察，阅读量大的孩子学习成绩普遍都好。

可以进行亲子阅读，和孩子共读一本书，也可以每周开一场家庭读书会，还可以和孩子一起演一演书里的故事……用各种形式带动孩子养成阅读习惯。家长陪伴孩子一起阅读，树立终身学习的榜样。

在家的时间充足，可以教会孩子整理自己的房间，如物品如何摆放，卫生怎样打扫，怎样美化自己的房间……将这些生活必备的劳动技能都熟练掌握，养成自我管理的好习惯。

家里的物品坏了如何进行维修，劳动工具怎样使用，都可以教一教。还可以和孩子一起养养小动物，种一些绿植美化家庭环境。高年级的孩子还可以学习几样家常菜的做法，学会使用厨房电器，为独立生活打下基础。

让孩子在家里有一个劳动岗位，家里有一样事情是归他管理的，增强家庭责任感。

每一个儿童身上都蕴藏着某些尚萌芽的素质，这些素质就像火花，要需要点燃它，就需要火星。家长要想尽办法点燃这颗火药，让孩子的一切天赋和才能都能充分地发挥出来。发现孩子的兴趣爱好，专注练习，鼓励不断发展，享受兴趣爱好带来的快乐，逐渐形成个人特长。

运动可以促进记忆力和专注力的提高，运动对孩子的身心和谐发展有着重要的影响。家长坚持每天下班后带着孩子进行半小时的运动，既能融洽亲子关系，又能提高孩子的身体素质。每天可以坚持跑步、跳绳、游泳、羽毛球、篮球、乒乓球等等，选择自己喜欢的方式进行锻炼。

孩子是家长的复印件，家长改变孩子也会改变。“双减”政策之后，家长角色回归，重视家庭教育，提高自我要求，培养出和谐全面发展的孩子。

“双减”政策落地，很多人调侃拼爹时代正式到来。有网友表示，“拼爹”拼的不是家长的学历、财力，而是家庭教育的理念、素养、水平和维护亲子关系的能力。家庭教育实质是生活教育，核心是让孩子成人。

首先要教孩子学会做人，再是学会生活，最后才能学会学习。“双减”政策的指导思想是要促进学生全面发展、健康成长，家长因此要关注孩子心理健康，保障孩子的睡眠时间，加强体育运动，鼓励孩子拥有艺术、体育类的兴趣爱好。解放思想，更新观念也很重要。

厘清家庭、学校之间的关系和责任，孩子学科学习的事情，放心交给学校，家长则关注孩子的品德行为习惯，为孩子健康成长打下基础。“双减”后多出的课后时间如何安排？这需要家长更高质量的陪伴，游戏、运动、阅读和交流等。

对待孩子要更有耐心，同时要提升自己与孩子相处的能力，不能动不动就起冲突。要重点培养孩子的学习习惯。良好的学习习惯包括责任心、主动性、自制力和时间管理能力，这些都需要家长在平时的教育中培养渗透。

例如，让孩子明白学习是自己的事情；家庭作业要定时、快速、限时独立完成，注意书面清洁程度等。还要培养孩子的生活能力。生活能力是学习能力的前提，生活习惯是学习习惯的基础。在家中，要让孩子参与家务，在学校，鼓励孩子参加劳动；学会自己的事情自己做。在这样的劳动过程中，既锻炼了孩子的自理能力，又培养了孩子的责任心。最后，家长要和教师协同，培养孩子的学习能力，包括怎么复习、纠错、总结归纳等，这些专业性问题，可以多向老师请教。‘双减’政策落地后，家长要不断加强自身学习，了解孩子成长规律，提升家庭教育素养与能力，这才是最好的家庭教育。

家庭教育、学校教育及社会教育构成了教育的有机整体。“双减”政策让家长角色回归，从而也让家长面对新一轮的挑战。家长到底应该做什么、怎么做？给家长们三条建议：

好习惯的养成离不开外力的推动，最终会达到从被动到主动、从他律到自律的转变。学习成绩好的孩子，大多具有良好的学习习惯，而良好的学习习惯又与优秀的生活习惯息息相关。例如拥有良好的阅读习惯能有效促进思维的发展，而好的运动习惯则能有效促进注意力和专注力的提高。

又如优秀的劳动习惯能帮助孩子确立正确的三观，培养责任感，提升独立能力，而参与家庭生活的习惯有助于培养孩子的公民意识以及对家庭的责任感。

建议家长和孩子将每个学期按不同的维度（如时间）分割成若干个学习阶段，制订相应计划。一份好的学习计划应同时具备以下三个条件：家长和孩子一起商量制订完成，这样不仅可以有效避免目标过高或过低的情况发生，也能促使家庭内部在学习问题上达成统一。

二是具体可操作的，如每天英语朗读半小时，两天完成数学练习一章节等，过程具体可操作，家长的监督也就更有效。

三是必须写有自我鼓励和家长鼓励的话语，彰显孩子自己的决心，鼓励孩子坚持前行。

“双减”政策刚公布，武进区清英外国语学校三pyp班学生家长侯娜瞬间感觉到“松了口气的窃喜”。她说，作为当代家长，处在“赢在起跑线”的大环境里，没有坚定的内心，很容易被影响。而‘双减’就像重启开关一样，强制暂停我们的焦虑和迷茫，给我们重新思考的机会，想想对于祖国和世界的未来，究竟什么才是最重要的？作为“80后”家长，侯娜深深地感受到，处在瞬息万变的科技时代，孩子们的未来变化不是父母所能够掌控和想象的。他们更需要独立的思想和时代主人翁的责任感，所以我们不能用我们的经历来要求和培养我们的孩子。“双减”之后，孩子的空余时间增加了，侯娜也说起了自己的打算——用以前忙于补习班的周末，和孩子一起运动、一起游戏亲密亲子关系；把以前充斥着补习班的“假期”变为真正的假期，在疫情结束后来一场实地丈量世界的旅行。

学习做个合格父母，父母也都是第一次做父母，在对于孩子的教育方面很容易走入误区，做出一些不正确的行为，影响孩子的发展。孩子们需要家长的支持，而不是打骂。无论工作多忙，家长下班后一定要关心孩子，询问一下今天在班里新学了什么、有没有交新的朋友等等。在孩子遇到挫折的时候，多去鼓励孩子，教会孩子克服困难。在孩子得到进步的时候，也要及时表扬，帮助孩子增加信心。

只有这样，孩子才不会盲目自大，也不至于自卑。家长和老师都是为了孩子好，应该彼此配合。比如老师布置的作业，家长不要随便去质疑，要监督孩子按时完成。老师发布的注意和要求也要积极配合。家长是孩子的第一任老师，如果家长本身素质就很低，容易生气、辱骂别人，那么孩子在潜移默化中也会形成一些坏习惯。因此，要想做一名合格的家长，就要努力提高自己的素养，做孩子最好的榜样。家长们要给孩子们苹果可以砸到头上的时间；给孩子们可以仰望星空的经历；给国家和学校让教育回归本质的机会。家长和学校各司其职，家长全身心地陪伴孩子的成长，这也将成为孩子们应对未来制胜的法宝。

从我们家长及孩子的角度上讲，双减政策是弊大于利的，为什么这么说。那就要从校外教培行业兴起的根源说起。

家长们为什么要补课?是希望孩子成绩好。为什么希望成绩好?因为考高中，考大学的淘汰率是客观存在的。所以，广大家长都希望自己的孩子，能够拥有更优质的教育资源，从而取得分数上的优势。如果所有学校可以给予同等的、优质的教育资源，满足学生的学习要求，为什么家长还要去教培?

那么我们不看以前，只看现在。在初中升高中必须腰斩的情况下，我们剩余50%的孩子，十四五岁的孩子!必须去职业学校另谋出路!试问有多少家长愿意就此放弃继续投入资源培养。

教育的公平性和高效性是永远存在矛盾的，我的孩子在那50%升高中以外的成绩中徘徊，但是我有资源，我有力气赚钱，我有好的私教渠道，为了孩子家长们连命的可以不要，花些资源让自己的孩子顺利升学又有何不可?

在这种中考、高考分流的指挥棒下，大多数的学生和家长不得不去竞争优质教育资源。

其实政策里有一条特别好，“积极开展义务教育优质均衡创建工作，促进新优质学校成长，扩大优质教育资源，积极推进集团化办学、学区化治理和城乡学校共同体建设。\"

推行下去势必会平衡教育资源，让学期房概念慢慢淡化。我所在的内蒙古包头就已经推行很久了，实践起来或许有诸多因素不便吧，效果甚微。

总之，一切为了孩子，一切为了国家，希望家长和学生，能够真正的得到减负!更希望教育能实现真正的公平!

“双减”政策落地，很多人调侃拼爹时代正式到来。有网友表示，“拼爹”拼的不是家长的学历、财力，而是家庭教育的理念、素养、水平和维护亲子关系的能力。家庭教育实质是生活教育，核心是让孩子成人。

首先要教孩子学会做人，再是学会生活，最后才能学会学习。“双减”政策的指导思想是要促进学生全面发展、健康成长，家长因此要关注孩子心理健康，保障孩子的睡眠时间，加强体育运动，鼓励孩子拥有艺术、体育类的兴趣爱好。解放思想，更新观念也很重要。

厘清家庭、学校之间的关系和责任，孩子学科学习的事情，放心交给学校，家长则关注孩子的品德行为习惯，为孩子健康成长打下基础。“双减”后多出的课后时间如何安排？这需要家长更高质量的陪伴，游戏、运动、阅读和交流等。

对待孩子要更有耐心，同时要提升自己与孩子相处的能力，不能动不动就起冲突。要重点培养孩子的学习习惯。良好的学习习惯包括责任心、主动性、自制力和时间管理能力，这些都需要家长在平时的教育中培养渗透。

例如，让孩子明白学习是自己的事情；家庭作业要定时、快速、限时独立完成，注意书面清洁程度等。还要培养孩子的生活能力。生活能力是学习能力的前提，生活习惯是学习习惯的基础。在家中，要让孩子参与家务，在学校，鼓励孩子参加劳动；学会自己的事情自己做。在这样的劳动过程中，既锻炼了孩子的自理能力，又培养了孩子的责任心。最后，家长要和教师协同，培养孩子的学习能力，包括怎么复习、纠错、总结归纳等，这些专业性问题，可以多向老师请教。‘双减’政策落地后，家长要不断加强自身学习，了解孩子成长规律，提升家庭教育素养与能力，这才是最好的家庭教育。

家庭教育、学校教育及社会教育构成了教育的有机整体。“双减”政策让家长角色回归，从而也让家长面对新一轮的挑战。家长到底应该做什么、怎么做？给家长们三条建议：

好习惯的养成离不开外力的推动，最终会达到从被动到主动、从他律到自律的转变。学习成绩好的孩子，大多具有良好的学习习惯，而良好的学习习惯又与优秀的生活习惯息息相关。例如拥有良好的阅读习惯能有效促进思维的发展，而好的运动习惯则能有效促进注意力和专注力的提高。

又如优秀的劳动习惯能帮助孩子确立正确的三观，培养责任感，提升独立能力，而参与家庭生活的习惯有助于培养孩子的公民意识以及对家庭的责任感。

建议家长和孩子将每个学期按不同的维度（如时间）分割成若干个学习阶段，制订相应计划。一份好的学习计划应同时具备以下三个条件：家长和孩子一起商量制订完成，这样不仅可以有效避免目标过高或过低的情况发生，也能促使家庭内部在学习问题上达成统一。

二是具体可操作的，如每天英语朗读半小时，两天完成数学练习一章节等，过程具体可操作，家长的监督也就更有效。

三是必须写有自我鼓励和家长鼓励的话语，彰显孩子自己的决心，鼓励孩子坚持前行。

“双减”政策刚公布，武进区清英外国语学校三pyp班学生家长侯娜瞬间感觉到“松了口气的窃喜”。她说，作为当代家长，处在“赢在起跑线”的大环境里，没有坚定的内心，很容易被影响。而‘双减’就像重启开关一样，强制暂停我们的焦虑和迷茫，给我们重新思考的机会，想想对于祖国和世界的未来，究竟什么才是最重要的？作为“80后”家长，侯娜深深地感受到，处在瞬息万变的科技时代，孩子们的未来变化不是父母所能够掌控和想象的。他们更需要独立的思想和时代主人翁的责任感，所以我们不能用我们的经历来要求和培养我们的孩子。“双减”之后，孩子的空余时间增加了，侯娜也说起了自己的打算——用以前忙于补习班的周末，和孩子一起运动、一起游戏亲密亲子关系；把以前充斥着补习班的“假期”变为真正的假期，在疫情结束后来一场实地丈量世界的旅行。

学习做个合格父母，父母也都是第一次做父母，在对于孩子的教育方面很容易走入误区，做出一些不正确的行为，影响孩子的发展。孩子们需要家长的支持，而不是打骂。无论工作多忙，家长下班后一定要关心孩子，询问一下今天在班里新学了什么、有没有交新的朋友等等。在孩子遇到挫折的时候，多去鼓励孩子，教会孩子克服困难。在孩子得到进步的时候，也要及时表扬，帮助孩子增加信心。

只有这样，孩子才不会盲目自大，也不至于自卑。家长和老师都是为了孩子好，应该彼此配合。比如老师布置的作业，家长不要随便去质疑，要监督孩子按时完成。老师发布的注意和要求也要积极配合。家长是孩子的第一任老师，如果家长本身素质就很低，容易生气、辱骂别人，那么孩子在潜移默化中也会形成一些坏习惯。因此，要想做一名合格的家长，就要努力提高自己的素养，做孩子最好的榜样。家长们要给孩子们苹果可以砸到头上的时间；给孩子们可以仰望星空的经历；给国家和学校让教育回归本质的机会。家长和学校各司其职，家长全身心地陪伴孩子的成长，这也将成为孩子们应对未来制胜的法宝。

“双减”政策的出台可谓是一场及时雨，解决了困扰多年学生负担过重的现象，为促进学生全面发展和健康成长做出了重要保障。在全社会普遍叫好的同时，我们也为多出的空闲时光而困惑，该如何利用呢？正当我们不知所措时，学校下发的“5a亲子课程”及时给家庭教育指明了方向。下面就“双减”政策实施后，家庭教育方式的改变，谈谈几点感悟：

优秀的孩子都是“陪”出来的，幸福的孩子都是“伴”出来的。过去，陪伴孩子最多的时光是在往返各种辅导班的路上，一路的奔波错过了与孩子们交流的时光，在每天都“快点”的催促中渐行渐远。而“双减”政策之后，陪伴孩子的时间增多，每天晚饭后我们利用散步时间和孩子谈心，了解学校里发生的事情，及时掌握孩子的思想动态，帮助她学会正确处理生活中遇到的问题。

运动对孩子的身心健康影响很大，对孩子的学习也至关重要。暑假中，我们每天带孩子在小区晨跑，通过坚持不懈的体育锻炼，孩子的体能和体质也得到了显著提高。为了让孩子知道什么是体育精神，在东京奥运会期间，凡是有中国运动员的比赛，我们几乎都会陪孩子观看，想让孩子通过奥运比赛，了解每一个运动员背后艰辛的付出，让孩子知道什么是奥运精神，什么是中国精神，同时也希望孩子能以奥运健儿们为榜样，为自己的梦想而努力。

这个国庆假期我们陪孩子来到金寨县，在满是草木清香的大山中穿行，陪孩子听流水潺潺，看层林尽染……通过远行促进孩子把书本知识与生活实践联系起来，探寻多彩丰富的人生。

孩子的学习成长是一条很长的路，家庭教育也是一个艰辛而漫长的过程，我们要借“双减”政策的东风，在学业压力大幅减轻的情况下，帮助孩子养成良好的学习习惯和主动学习的能力，孩子必将走得更远、更高。

“双减”指要全面压减作业总量和时长，减轻学生过重作业负担。其中，要求分类明确作业总量。职场本站小编收集整理了《2021教师对“双减”政策心得体会范文》，以供参考，希望对你有所帮助。

我从事教学工作20多年来，对学生课业问题和校外培训问题深有体会，随着全社会对教育的重视，家长对“知识改变命运”的重视，学校对升学率的重视，种种重担都压在了孩子的身上，作业越来越多，学校周边被各种\"托管班”、“培训班”包围，家长们不得不掏出高额的“补课费”，孩子们在放学后、节假日不情愿地走进这些培训班，我们的孩子越来越累。

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，作为一名教师，我认为这个意见的出台非常及时必要，对于切实减轻学生过重课业负担，提高教师课堂教学效率，避免校外办学机构“喧宾夺主”、还学生快乐健康的童年，减少学生近视率、肥胖率、心理疾病都有积极的意义。我们一定不折不扣积极贯彻落实“双减”政策，做好课后服务等“五项管理”，切实提高课堂教学质量。

义务教育是国民教育的重中之重。减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担是党中央、国务院全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务的重大决策部署，充分体现了党和国家一直以来对教育和对少年儿童健康成长的关心关注，是以人民为中心发展教育的集中体现。

学校教育教学质量。希望加大力度将政策落地落实，切实取得实效。

今后，我们要坚持全面贯彻党的教育方针，落实立德树人的根本任务，服从国家大局，努力为培养德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人贡献一份力量。

观看双减政策落地的讲座视频后，作为一名新时代小学生的家长感慨万千。

一个曾经在教培行业工作过的我，曾经有一个学生，每一周只有周三下午放学是没有课的，其余时间都在课外班度过，周六休日根本没有休息的时间。他只是我们千千万万学生中一个缩影。好像不上辅导班周六周日就浪费了一样。大多家长的心声也是一样的，你不上别人孩子都在上，也是变相的落后呀。

可是有真真正正的为孩子考虑过？他到底需要不需要去额外的补课？我相信大多数家长是没有的，大多数家长会认为补补总归是好的，比不补强，教育焦虑导致了大家对于家庭教育都寄托在辅导班身上。

国家出台这样的政策，我是赞成的。不是不让额外学习，而是如何真正把有效的学习在学校完成。在校的老师也都辛苦了肩负起课后延时的工作，让孩子在学校集中精神完成作业，回家后把时间放在阅读，复习和课外活动上。

就拿自己的孩子来说，周一延时回来基本就不需要再做作业了，他可以打打篮球，看看课外书。周二有排球社团，周三周四学习管乐，在学校不但学习了而且也锻炼了身体，每天孩子回来也是很开心，这样才是正常的小学生活，在学校把学校的任务完成，放学后可以多元的发展。

每个孩子身上都有尚未萌芽的素质，我们要想办法看到这些特质，鼓励孩子发挥自己特长，享受兴趣爱好带来的快乐。我相信我们的国家需要的更多的不是只会读书的接班人，而是更多元发展的全面的接班人。

很多人在想，周末不学习了我们大把大把的时间我们应该干什么？家庭不但是养育孩子的地方，更多的我们要学习心灵的养育。陪伴孩子一起阅读，一起分享书中的故事，我们也要为树立终身学习的榜样。陪伴孩子参加家庭劳动，学会整理自己的学习桌，打扫家中的卫生，学习自己洗袜子内裤等力所能及的小事情，为以后独立生活打下基础。

双减政策的落地，家长角色的回归，我们更应该重视家庭教育，有人调侃这是拼爹的时代，拼的不是家长的财力，而是家庭教育的理念，素养。

希望我们这一代的孩子能有一个更加轻松，自由的学习环境。能更好的肩负起国家繁荣稳定发展的重任。

“双减”政策是党中央从“两个大计”的高度做出的重大决策部署，事关学生健康成长，事关教育高质量发展，事关国家和民族的未来。为确保“双减”工作扎实推进，我校特制定了松山区第四中学“双减”工作实施方案。通过对《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》以及对学校“双减”工作实施方案的学习，我有了更深刻的认识。

“双减”政策的内容主要是减轻义务教育阶段学生作业负担、减轻校外培训负担。还要求义务教育学校开设课后延时服务，提升课后服务水平。从内容可以看出，政策的目的在于让每一个孩子能够接受更全面、更健康的教育，减轻家长的压力，提升教育质量、提升人民群众对教育的满意度。

作为一线教师，为了更好地贯彻“双减”政策，我们要做到以下几点：

首先，加强学习，提高认识，积极更新教育理念。

“双减”政策的实施对教师工作有了更高的要求，我们必须认真学习领会“双减”精神，提高自己的判断力，切实提升自己实施素质教育的意识，才能用新理念开展教育教学工作，创造新的经验方法。

第二，充分钻研教材教法，提升能力。

学校是学生学习的主阵地，教师的核心素养是教育教学质量的保障。作为教师，不仅要加强专业学习，提高教师职业技能，还要聚焦“双减”，加大力度丰富教育教学理念。学习比较前沿的教育教学理论，观摩优秀教师课堂实录，充分钻研教材教法，提升课堂教学设计与实施的能力水平，以丰富多彩的课堂学习类型，助力学生学习，提升学生学习力，让学生体会课堂学习的乐趣。

第三，以学生为主体，发展学生核心素养。

教育教学的核心目标是立德树人、五育并举，发展学生核心素养。我们必须在党的教育方针指引下，结合学生的发展需要，通过深度钻研教材、精准聚焦目标、巧妙设计活动、科学合理实施、理性综合评价等一系列教育教学活动以确保教育教学目标的有效达成。第四，提高作业水平，提升作业质量。“双减”政策要求教师一定要创新作业的内容与形式，提高作业的设计、批改和反馈的管理水平。让学生的作业在完成中有一定的获得感。

作为一名人民教师，我们时时刻刻都行走在教育教学这一条“知行合一”的行动研究的道路上。在这条路上，我们会遇到问题、分析问题，解决问题，我们会调整改进提升。教育教学，需要我们每一个教育人勤于学习，勇于实践，善与反思，乐于分享。只有这样，“双减”政策下的教师才会有更加清晰的奋斗目标，我们的教育人生才会更有意义。

2021年7月15日，对于义务教育阶段，乃至整个教育界，甚至整个中国家庭，社会而言，”双减”一词当之无愧地成为本年度焦点。

和成千上万普通的家长一样，对于“双减”，我一面欣喜着孩子们终于可以从过度的学业压力中解脱出来，一面又担心，这样立竿见影地迅速减负会让尚不懂事的孩子因此荒废学业，在本该努力，本该奋进的年纪里选择安逸，白白蹉跎大好华年。

可当听了河南省推进“双减”政策落实家庭教育系列讲座之后，恍然发现：自己的矛盾，担忧倍显多余。现就观看系列讲座，谈几点自己观后的感受：

第一，诚如杨雄所长讲的：双减政策并不是我们国家要改变什么，而是要回归到我们五育并举的教育方针，双减并不是要改变，而是要回归，让我们学校教育回归本位，让我们的家庭教育回归生活。我之前也一直执拗地认为教育就是筛选人才。和大多数家长一样，我也有着浓重的名校情节，有着极强的“望子成龙，望女成凤”的心理，听完讲座，深切体会到，比金榜题名更重要的是要让孩子健康成长，让孩子以学习为载体，而学会更好的去生活，去适应未来，在学习过程中养成良好的习惯，以便在成年进入社会后，成为一名合格的公民。而在孩子的养成教育方面，家庭教育和学校教育是相提并论的，甚至于，家庭教育扮演着更为重要的责任。深感肩上有着一份沉甸甸的担子，而我也将努力改变自己，争做新时期合格的学习型家长，陪孩子终身成长。

第二，义务教育阶段“双减”不仅是要减轻学生的课业负担和校外培训，更是要减轻家庭的养育焦虑。双减绝不是一减了之，也不是可以完全“躺平”。

双减政策后，有些要降维，有些则要升维。作为孩子的监护人，父母，我们要让孩子学会风险管理，提升隐私保护、心理弹性，加强生命教育，要培养孩子孝敬父母，热爱劳动，欣赏美的能力……降低在刷题抓升学考试方面的焦虑，现在孩子，常常因为抓功课，而变得心理脆弱，作为家长，我要努力在自己孩子的生成教育，生命教育，生活教育方面下功夫，在引导孩子的

**双减政策心得体会及感悟篇九**

“妈妈，我特别喜欢上学，学校有好多好朋友，在学校特别开心”，“妈妈，今天课上写字我写的不对，我要多练习一下”，“妈妈，我的同学认识好多字，看过好多书，我也要多认字，我已经背下来很多诗了”20xx年9月1日，我的女儿正式成为潞河中学附属学校一名一年级的小学生，这样的话，她每天都会说很多很多，我很欣慰她顺利地完成了作为一名“小学生”的角色转变，这一切无不得益于学校领导和老师们的默默付出和精心教导，老师们在落实“双减”政策的过程中，通过润物无声的“减和增”，让我们收获了一枚“快乐、进取”的“小豆包”。

身边的同事都很羡慕我，没有经历过孩子刚进入小学时鸡飞狗跳写作业的可怕场景，相较以往，“换一种学习方式”，是我最大的感触。没有了机械重复作业，如何让孩子掌握应知应会的知识点呢？我想，这不光光是每个家长担心的问题，也是摆在老师们面前的首要问题。就像孙校长之前在一次讲话中谈到，学校通过“高站位”、“提质量”、“减负担”、“保服务”等一系列统筹规划和具体措施，真正做到了让孩子学得会、学得好、学得足。通过与孩子的沟通和观察，我感觉到，老师们充分利用课堂时间，提高教学效率，将学习、练习、复习融汇到课堂中，让孩子们在课堂上牢固掌握知识；课后，更多的是一些类似“成果展示”的视频录制，让孩子们熟练掌握所学知识。班主任王蕾老师，还特别关注到家长们对于孩子学习方面的困惑，利用休息时间召开“即时家长会”，及时解答家长们的关切问题，注重构建家校合作的和谐关系。特别是“双减”政策以来学校推出的早晚延时托管服务，切实解决了家长们的现实困难，但老师们却在课内课外付出了更多的.时间和精力，老师们这份无私奉献和责任担当，让每一位家长深深感动。

虽然按照“双减”政策，一年级没有书面作业，没有卷面考试。但是，孩子所在班级的各科老师通过科学的课程设置和安排，充分运用儿童心理不断激发孩子们的学习兴趣，我深刻的体会到孩子的学习能力和学习习惯渐入佳境。课堂上通过课外书分享，孩子发现和别的同学的阅读差距，从而孩子从内心希望自己多读书；通过当小老师，训练孩子的答题逻辑和表达，巩固孩子们掌握的一个个知识点；通过小礼物奖励，激发孩子们你追我赶的学习热情孩子们何其幸运，在初入学海时，遇到好的老师和积极向上的集体，埋下一颗热爱学习的种子，养成一个有利学习的习惯。同时，一年级2班还开展了班级文化主题活动，通过“勤奋学习我能行”、“安全环保小达人”等活动，让孩子们养成勤奋学习，热爱公益的良好习惯，潜移默化中弘扬正能量，形成积极向上的精神面貌，促进孩子整体素质的提升。

“一个对孩子真正负责任的家长，必须真正参与到孩子德智体美劳全面发展的育人事业中”，培养孩子，绝不仅仅是报几个补习班，把孩子扔给学校和培训机构那么简单。“双减”大背景下，该如何成为一名负责任家长，与学校教育形成合力，共同促进孩子健康发展？学校的“家校共育未来线上主题沟通会”为学校和家长架起了沟通、学习的桥梁，专家老师从学生年龄特点出发，分析这个阶段孩子心理状态和认知能力，向家长讲授实用的指导方法和技巧，让我很受感触、很有收获。通过学习，让我对自己的教育方式、方法也有新的思考。没有了参加各类辅导班的“盲目抢跑”，我们应该更加侧重孩子“心智”的培养，搞清楚孩子的“成长法则”，让孩子发现独特的自我，并且鼓励、培养他们的特长、兴趣，让他们走上一条自我发展的道路。对于充裕的课后时间，我的孩子非常高兴，因为她的生活会更加丰富多彩，比如参加弹琴、唱歌、跑步等文体活动，或是帮妈妈干一些洗碗、擦地等家务劳动，亦或是与兄弟姐妹、朋友邻居追逐嬉戏进行一些社交往来总之，她的童年注定是五彩斑斓，她的梦想也注定是多彩多姿！

轻装上阵学本领，天高海阔任翱翔。让我们在“双减”政策的东风下，架起“家校共育”的船帆，乘风破浪、扬帆远航！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn